# ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ

ಬೆಲೆ : ೪-೦೦

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ಶಿವತತ್ವ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲಾ ಪಂಚಮ ಪುಷ್ಪ

# ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ

*

ಲೇಖಕರು :

ಪಂ. ಶ್ರೀ ಗುರುದೇವ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಸ್ವಾಮಿಜಿ

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು: ಎನ್. ಟಿ. ಎಸ್. ಎಸ್. ಶಂಕರ ಆರ್ಟ್ಸ ಕಾಲೇಜ,
ನವಲಗುಂದ



ಬೆಲೆ : ೪-೦೦

ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಪಂ ಶ್ರೀ ಗುರುದೇವ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಸ್ವಾಮಿಜಿ
ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ನವಲಗುಂದ.

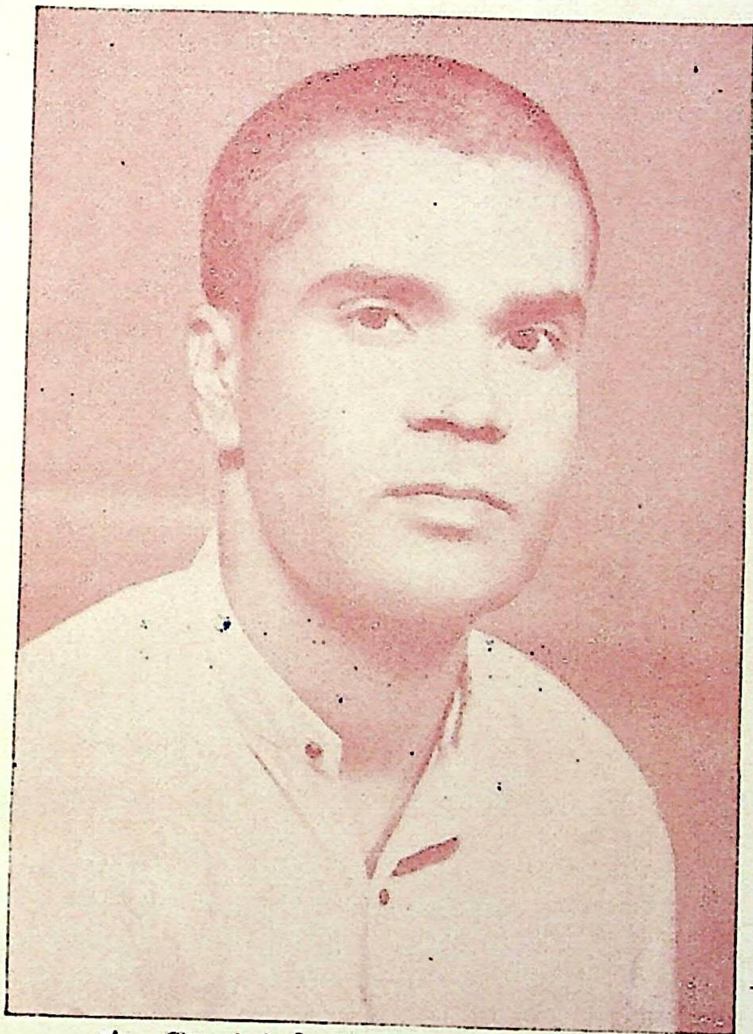




ಪುಸ್ತಕ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ :
ಡಾ. ಎಸ್. ಎಸ್. ಜತ್ತಿ
ಬ್ರಾಡವೇ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



ಮುದ್ರಕರು :
ಎಸ್. ಎಸ್. ಕಟ್ಟೀಮನಿ
ಮನೋಹರ ಪಾವರ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ ಪ್ರೆಸ್
ದುರ್ಗದ ಬೈಲ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ .



**ಪಂ. ಶ್ರೀ ಗುರುದೇವಶಿವಾಚಾರ್ಯರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು**

ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಶಾರದ, ಆಯುರ್ವೇದ ಆಚಾರ್ಯ, ಎನ್. ಟಿ. ಎಸ್. ಸಮಿತಿಯ

ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಆರ್ಟ್ಸ [illegible] ನವಲಗುಂದ.

## — ಮೊದಲು ಮಾತು —

ಜೀವನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜಂತುಗಳ ಜಠರಕುಹರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾರೆ ಜನಿಸಿ ಬಂದವನಾಗಿರುವವನು ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆನಂದ ಲಭಿಸದೇ ಜನ ಬೇಡವಾಗಿ ಬೇಸತ್ತು ಜೀವೇಶನಿಗೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಯ ದಾದ ನರಜನ್ಮ ಪಡೆದನು ಅಂತೇ "ಅಲಭ್ಯಂ ಮಾನುಷಂ ಜನ್ಮ" ಎಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮ್ಮತವಿದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಳು ಅವಸ್ಥೆಗಳಿರುವವು :— (೧) ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ, (೨) ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ; (೩) ಕೌಮಾರಾವಸ್ಥೆ; (೪) ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆ, (೫) ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, (೬) ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ, (೭) ಮರಣಾವಸ್ಥೆ; ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಅವಸ್ಥೆಯು ಹಾಲುಣ್ಣುವುದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯದೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುವದು. ೨, ೩, ನೇ ಅವಸ್ಥೆ ಗಳು ಆಟ, ಪಾಟ, ನೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುವು. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಆವಸ್ಥೆಗಳು ಕ್ರಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗದ ವಿಷಯ ವಾಸನೆ ಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಿಳಿಯದೇ ಉರುಳಿ ಹೋಗುವವು. ಉಳಿದೆರಡು ಆವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನರಸು, ನರಳುತ್ತ, ಬಳಲುತ್ತ ಹೊರಳಾಡುತ್ತ, ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಬಂದಂತೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುವನು.

ದೇವದತ್ತವಾದ ಮನುಷ್ಯಜನ್ಮವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವ್ಯವಹಾರ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಪಾತ್ರಾಪಾತ್ರದ ಕಡೆಗೆ, ಅವನು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು, ಮಿಗಿಲಾದ ಮಾರ್ಗಾರ್ಜನೆಮಾಡಿ, ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಮಾನವನ ಮೊದಲುಮಾತು.

ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬೀ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಕರಕಷ್ಟವು, ಇವುಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಬವಣೆ ಗೀಡಾಗಬೇಕಾಗುವುದು ಯಾಕಂದರೆ, ಕಡು ಕ್ರೂರವಾದ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗವು ದುಷ್ಟ ಅಷ್ಟಮದಗಜಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಧೂರ್ತ ದೈತ್ಯರೊಡನೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಎಡಬಿಡದೇ ಕಡುಗಲಿಯಂತೆ ಹೋರಾಡ ಬೇಕಾಗುವದು. ಈ ಗದ್ದಲಮಯ ವಾದ ಮಹಾ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕಾದರೆ, ಜೀವಾತ್ಮನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡ

ದೇಹವನ್ನು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಜಯವು ಅವನಿಗೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ.

ಅಂತೆಯೇ "ಶರೀರ ಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ," ಅಂದರೆ– ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸದೃಢ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದಿನ ಹಿರಿಯರ ಹಿತೋಕ್ತಿಯುಂಟು.

ನಾವು ವಾಸ ಮಾಡುವ ಮನೆಯ ತೊಲಿ, ಕಂಬ, ಜಂತಿ ಬಾಗಿಲು, ಕದ, ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಹುಳ ಹತ್ತಿ ಹಾಳಾದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಬಾಳಿ, ಉಳಿಯಲಾರೆವು, ಹೀಗೆಯೇ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ-ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಸಪ್ತಧಾತು-ಅಗ್ನಿಗಳು, ಮಲಗಳು, ಆತ್ಮಾ, ಸತ್ವ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಇಂಥವನು ಸ್ವಸ್ಥಶರೀರಿಯೆಂದು ವಾಗ್ಭಟದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹಲವಾರು ಸುಲಭ ಸಾಧನೆಗಳಿರುವವು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಪರಿಶ್ರಮಿಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ನಿತ್ಯನಿಯಮಾಚಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಇಂಥ ಉಪಾಯಗಳು ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿವೆ.

ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಶ್ರೀ ಬಸಪ್ಪನವರು ಕಂಕಣವಾಡಿ ಇವರು ಬೆಳಗಾಂವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದಲ್ಲಿ ಸನ್ ೧೯೪೩ ರಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಧ್ಯಾಪಕ, ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ ತರ್ಕ, ಸಾಂಖ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನಲ್ಲದೇ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು (ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ) ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು ಆಗಲೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು ಅದು ಆಗ ಅಪೂರ್ಣ ವಾಯಿತು ಸನ್ ೧೯೪೭ ನೇ ಎಪ್ರೀಲ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನವಲುಗುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ದೊರೆಯದಾಯಿತು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ "ವೀರಶೈವ ಪಂಚಾರ್ಯ ಚರಿತ್ರೆಯ ವಿಮರ್ಶ" ಹಿಂದೂಹಬ್ಬಗಳು, ಶಿವತತ್ವದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿಗ್ರಂಥ ಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿಸುವ ಸುಯೋಗವು ನಮಗೆ ಒದಗಿಬಂತು

ಬಹಳ ದಿವಸಗಳ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರಿಸಿದ ಈ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ ಪುಸ್ತಕವು ಅಚ್ಚಾಗದೇ ಉಳಿಯಿತು, ಒಂದು ದಿವಸ ಇಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರಾದ ಶ್ರೀಮಂತ ಶ್ರೀ ಗ ಜೋಶಿಯವರು. "ಇಂಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರವಾದರೆ ಜನಹಿತ ವಾಗುವುದೆ"ಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು ಇವರ ಪ್ರೇರಣೆ ಈ ಸಾಹಸಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಕರೆಕೊಟ್ಟಿತು. ಮುಂದೆ ಅವರು ಕೆಲವೇ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಸ್ಥರಾದುದು ವಿಷಾದನೀಯವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಅವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸದಿರ ಲಾರೆವು.

ಸನ್ ೧೯೭೪ ರಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಡುವ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು ಆಗ ಹಲವಾರು ಹಿತೈಷಿಗಳು ಈ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪತ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುದ್ರಣಮಾಡಿಸಲು ಆಗ್ರಹಪಡಿಸಿದರು ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

"ತಾನೊಂದು ಬಗೆದರೆ ದೈವವೊಂದು ಬಗೆಯಿತೆಂಬ" ನಾಣ್ಣುಡಿ ಯಂತೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಮಗೆ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ಲಾಂಡ್ಸ್ ಎನ್ ಲಾರ್ಜ ಆದದ್ದರಿಂದ ಸನ್ ೧೯೭೫ ರ ಮೆ ತಿಂಗಳು ೧೪ ನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಸರ್ವ ಶ್ರೀ ಡಾ. ಆರ್. ಬಿ. ಪಾಟೀಲರು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಅವರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರಲ್ಲದೇ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಉದಾರಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಪಚರಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯದಾನ ಮಾಡಿ- ದರು ಅವರ ಉಪಕಾರವು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ದುರ್ಧರ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥ ಮುದ್ರಣ ಕಾರ್ಯವು ಆಗ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಉಳಿಯಿತು "ತೇನವಿನಾ ತೃಣಮಪಿ ನ ಚಲತಿ" ದೇವರ ಇಚ್ಛೆಇಲ್ಲದೇ ಹುಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿ ಕೂಡಾ ಚಲಿಸಲಾರದು, ಎಂಬಂತೆ ಸಂಕಲ್ಪಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೈ ಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯ ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದರೂ

ಕೈಗೂಡದಿರಲಾರದು. ಬಹುಜನರ ಪ್ರೇಮಪೂರ್ಣ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಈ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಒಡಗಿಸಿತು.

ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯು, ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತವಾಗ್ಭಟ, ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಮೊದಲಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಆಬಗ್ಗೆ ಆಯಾಯ ಗ್ರಂಥಕಾರರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸದಿರ ಲಾರೆವು.

ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ದಿನಚರ್ಯೆ, ರಾತ್ರಿಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ, ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ, ಆಯುರ್ವರ್ಧಕ, ನಿಯಮ-ಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ವಾಚಕರು ನಿತ್ಯಆಚರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಶತಾಯು-ಷಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳಿ ಉಳಿಯುವರು; ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 'ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವೆ'ಂದು ನಾಮನಿರ್ದೇಶ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸುಹೃದಯರಾದ ಓದು-ಗರು, ಗ್ರಂಥೋಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನನಮಾಡಿ, ಅನ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿ, ಸ್ವಯಂ ಆಚರಿಸಿರೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಅಂಕಿತನಾಮವು ಅನ್ವರ್ಥಕವಾಗುವು ದಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದೆಂದು ಮನವಾರೆ ಕೋರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಈ ಗ್ರಂಥಮುದ್ರಣಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ S. S. ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು

೧೭-೪-೭೮ ಷಂ ಶ್ರೀ ಗುರುದೇವ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಸ್ವಾಮಿಗಳು

ನವಲಗುಂದ. ಆಯುರ್ವೇದವಿಶಾರದ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ,



ನವಲಗುಂದದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಆಚಾರ್ಯ ಗುರುದೇವ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಸ್ವಾಮಿಜಿ ಇವರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ "ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ಓದಿದೆನು.

ಪುಸ್ತಕದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೂ ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೇಳುವದರಿಂದಾರಂಭಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಪರ್ಯಂತ ದಿನಚರ್ಯೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ನಿಯಮುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದಲೆಂಬ ಆಶಯದಿಂದಲೇ ಲೇಖಕರು ಇದನ್ನು ಬಹು ಸರಳ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವದಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ

ಮುಕ್ಕಾಂ : ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ವೈ. ಪಾರ್ಥನಾರಾಯಣ ಪಂಡಿತ್,
ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ
ಆಯುರ್ವೇದ ಮಂಡಲ

ದಿನಾಂಕ : ೧೫-೪-೧೯೭೮

ಸದಸ್ಯ- ಎಜ್ಯುಕೇಷನ್ ಕಮಿಟಿ,
ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್
ಮೆಡಿಸಿನ್ ನವ ದೆಹಲಿ,

- ವೈದ್ಯನಾಥೋ ವಿಜಯತೇ -

## ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯದ ಪರಿವಿಡಿ

वैद्यनाथो विजयते

# ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ

## —ಮಂಗಲಾಚರಣ—

"ನಮಾಮಿ ವೈದ್ಯನಾಥಂ ಚ ತತ್ಪತ್ನೀಂ ತತ್ಸುತಾವಪಿ ।
ತದ್ಗಣಾನ್ ಮದ್ಗುರೂಂಶ್ಚೈವ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರತ್ಯೂಹ ಶಾಂತಯೇ ॥ ೧ ॥
ಕಾಂಶ್ಚಿದ್ಗ್ರಂಥಾನ್ ಸಮಾಲೋಕ್ಯ ನೃಣಾಮಾರೋಗ್ಯಕಾರಕಾನ್।
ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯಮಿತಿ ಖ್ಯಾತಂ ಸರ್ವಸೌಖ್ಯಪ್ರದಾಯಕಂ ॥ ೨ ॥
ಕ್ರಿಯತೇ ಕೃತಿರತ್ನಂ ಚ. ತಸ್ಮಿನ್‌ದೋಷೋ ಭವೇದ್ಯದಿ ।
ಕ್ಷಂತವ್ಯ ಸುಜನೈರೀಶೋ ಧತ್ತೇ ಚಂದ್ರಂ ಶಿರಃಸ್ಥಲೇ ॥ ೩ ॥

ವೈದ್ಯನಾಥನಾದ ಭಗವಾನ್ ಶಂಕರನನ್ನು ಅವನ ಅರ್ಧಾಂಗಿನಿಯಾದ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾದೇವಿಯನ್ನು ಅವನ ಸುತರಾದ ಗಜಾನನ ಷಣ್ಮುಖ ಇವರೀರ್ವರನ್ನೂ ನಂದಿ-ಭೃಂಗಿಮೊದಲಾದ ಪ್ರಮಥರನ್ನೂ ಜ್ಞಾನದಾಯಕರಾದ ನನ್ನ ಗುರುಗಳನ್ನೂ ವಿಘ್ನ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಗ್ರಂಥದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯುತನಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಅಪಾರವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಂತವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಯಾರಿಂದಲೂ ಆಗದು ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ನನ್ನಿಂದಲೇ ಆಯಿತೆಂದು ಹೇಳಲಾರೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನಿರುಕಿಸಿ, ಸಕಲ ಸೌಖ್ಯದಾಯಕವಾದ "ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ"ವೆಂಬ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ರೋಗಿಗಳ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೋಸ್ಕರ ಮಾನವನು ಶತಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲೆಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿರಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಘನ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಮುಂದೆ ಅಲ್ಪಮತಿಗಳಾಡುವ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ಹೊರಡುವುದು ಸಹಜವಿದೆಯಷ್ಟೇ! ಆದರೆ ಭಗವಾನ್ ಶಂಕರನು ಕಲಂಕಯುಕ್ತನಾದ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಈ ಕೃತಿ ಕುಸುಮದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಮಲಮತಿಗಳು ಮನ್ನಿಸಬೇಕೆಂದು ನಮ್ರ ನಿವೇದನೆ.

## —ಶತಾಯುಷಿಯು—

'ಶತಾಯುಃ ಪುರುಷಶ್ಚೈವ ................'

ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಾದಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ನರನಿಗೆ ನೂರು ವರುಷ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಾಳಲು ವಿವಿಧ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಯುಷ್ಯವು ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಯಾದವನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು. ಆದುದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆಯುಷ್ಯವೆಂದರೆ:................

"ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಸತ್ವಾತ್ಮ ಸಂಯೋಗ"

(ಸುಶ್ರುತ–೪೧–೧೫೦)

ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರವು, ಮತ್ತು ಬಲವು. ಆತ್ಮಾ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಯುಷ್ಯವೆನ್ನುವರು ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಸತ್ವ, ಆತ್ಮಾ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವನ ಆದ್ಯ ಉದ್ದೇಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ನಿತ್ಯವೂ ಡಾಕ್ಟರರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯಷ್ಟೇ! ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಆಯುಷ್ಯವು ಉಳಿಯುವದೆಂತು? ಈ ಚಿಂತೆ ನಿರಂತರ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ನಿಯಮಾಚರಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವದ ಆಚಾರ್ಯರು ತಾವು ನುಡಿದು ಹಾಗೇ ನಡೆದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದುದು ಧಾರ್ಮಿಕವೆಂದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದ್ದರೂ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಹಳೆತನದಲ್ಲಿ ಹೊಸತಾದುದು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ ಅವರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಥನಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು, ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣದಿರಲಾರೆವು.

## ಹಿಂದಿನವರು ಹೇಳಿದುದು

"ಕೋಳಿ ಕೂಗದ ಮುನ್ನ ಏಳುವದು ಮೇಲು"
"ಮುಖ ತೊಳೆಯುವ ಮುನ್ನ ಮಲಸ್ಥಾನ ತೊಳೆ"
ಇಂತು ಎಣಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಮೊದಲಿನವರ ಮುತ್ತಿನಂಥ ಮಾತುಗಳು,
ಇವುಗಳೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಉಕ್ತವಾಗಿವೆ.
"ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತ ಉತ್ತಿಷ್ಠೇತ್. ಸ್ವಸ್ಥೋರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ।"

ಅಂದರೆ ನೀರೋಗಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಶರೀರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಪ್ರಹರ ಮೊದಲು ಏಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ೪, ಗಂಟೆ ಸಮಯವು ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತವೆನಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಮರಸಿಂಹನು ತನ್ನ ಅಮರಕೋಶದಲ್ಲಿ 'ಅಹರ್ಮುಖಂ' ಎಂದು ಅಂದಿದ್ದಾನೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಮುಖವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆಯೋ, ಹಾಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತವು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮನೋಹರವಾದ ಮುಖವಾಗಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಶಾಂತವೂ ಪರಿಶುದ್ಧವೂ ಆಗಿದೆ. ಅಗ ಬ್ರಹ್ಮನು ತನ್ನ ಹೊಸ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅಧಿಕಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ- ರುವುದರಿಂದ ಗಿಡ-ಬಳ್ಳಿಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹವೆಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅರಳಿದ ಅಲರುಗಳು ಪರಿಮಳವನ್ನು ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಬಾಹ್ಯ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು ವಿಹಿತವಾದುದು. ಜ್ವರ ಕೆಮ್ಮು ಶ್ವಾಸ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ವೃದ್ಧರು ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ಉದಯಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಏಳಲು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಬಾರದು. ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮವಾದವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಾದ ನಂತರ ತನು, ಮನಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುವವು. ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಆತ್ಮಾ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದ ಹಸನಾದ ಹೊಸ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಷಯವು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು. ಋಷಿಗಳು ಆಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಚಾರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮೊದಲಾದ ಸುಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಲೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸೀನಾಗಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕೈಮುಗಿದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

"ತವತತ್ವಂ ನ ಜಾನಾಮಿ ಕೀದೃಶೋಽಸಿ ಮಹೇಶ್ವರ ।
ಯಾದೃಶೋಽಸಿ ಮಹಾದೇವ ತಾದೃಶಾಯ ನಮೋನಮ: " ॥

ದೇವಾ! ನಿನ್ನ ತತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲಾರೆನು ನೀನು ಹೇಗಿರುವೆ, ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ತಿಳಿಯಲಾರೆನು. ನೀನು ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದವನೇ ಇರಲಿ, ಹೇಗೆ ಇರಲಿ ಆತೆರನಾಗಿರುವ ನಿನ್ನ ಪಾದಾರವಿಂದಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು, ಎಂದು ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತನಾಗಿ, ಭಕ್ತಿ ಯುಕ್ತನಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳಬೇಕು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಶಕ್ತಿಯು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ದಿನವಿಡೀ ಹುರುಪಿನಿಂದ ದುಡಿಯಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಲಭಿಸುವದು. ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಮೊದಲು ನಿರ್ಮಲ ಅಂತ:ಕರಣವುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು. ಅಪಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ, ಮನೆಯ ಜನರೊಡನೆ ಕಲಹಮಾಡುತ್ತಾ ಕ್ರೋಧಾತುರನಾಗಿ ಏಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನವಾಗಿ, ಚಿತ್ತ ವಿಕೃತವಾಗಿ, ಅಂದಿನ ದಿವಸ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ

ದೇವರನ್ನು ಕುರಿತು-ದೇವಾ! ಹಿಂದಿನದಿನ ನಿನ್ನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಗೃಹ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡೆ ಇಂದು ಕೂಡಾ ನಿನ್ನ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ‹‹ ಯದ್ಯತ್ಕರ್ಮ ಕರೋಮಿ ತತ್ತದಖಿಲಂ ಶಂಭೋ ಶವಾರಾಧನಂ ››। ಎಂಬ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವನಾಗಬೇಕು. ಉದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಲೇ ಶುಭ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಭಾವಪ್ರಕಾಶಕಾರರು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಆದೇಶವಿತ್ತಿರುವುದುಂಟು.

– "ದಧ್ಯಾಜ್ಯಾದರ್ಶ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಬಿಲ್ವ ಗೋರೋಜನ ಸ್ರಜಾಂ।
ದರ್ಶನಂ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ಕಾರ್ಯಂ ಪ್ರಬುದ್ಧೇನ ಶುಭಾವಹಾಂ" ॥

ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಬಿಳೇಸಾಸಿವೆ, ಬಿಲ್ವ, ಗೋರೋಜನ, ಹೂಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕಲ್ಲದೇ ಕೈಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳು ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಮೃತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಪಂಚಾಮೃತದಲ್ಲಿ ಇವು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳ ದರ್ಶನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ‹‹ಬಿಲ್ವ ಗೋರೋಜನ ಸ್ರಜಾಂ" ಬಿಲ್ವ ಗೋರೋಜನ, ಪೂಮಾಲಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಶ್ರೀವೃಕ್ಷವೆಂದು ಹೆಸರು. ಏಳುತ್ತಲೇ ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ದರ್ಶನವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ವೃಕ್ಷದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹವೆಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತರು ಬಿಲ್ವ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಗೈಯುವ ಪರಿಪಾಠವುಂಟು. ಬಿಲ್ವದ ಹಾಗೂ ತುಲಸಿಯ ಗುಣಧರ್ಮವು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬಿಲ್ವ, ತುಳಸಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳಿಯ ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕಿ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಅಂತಃಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡವೆಂದರೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವಕ್ಕೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಉಷಃ ಕಾಲವಾಗುತ್ತಲೇ ಎದ್ದು ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಕರಗಿದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗುವನೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪಂಚಾಮೃತದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇದೆಯಷ್ಟೆ! 'ಘೃತೇನ ವರ್ಧತೇ ಬುದ್ಧಿಃ' ಎಂಬಂತೆ ಘೃತವು ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿ ವರ್ಧಕವಿದೆ. ಔಷಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಘೃತದ ಪಾತ್ರವು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತರ್ಪಕವಿದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ "ಋಣಂ ಕೃತ್ವಾಘೃತಂ ಪಿಬೇತ್." ಅಂದರೆ ಸಾಲವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಿದುಳು ಬೆಳೆದು ಸಾಲದಿಂದ ಋಣಮುಕ್ತನಾಗುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು ಗೋಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

"ಸ್ವಮಾನನಂ ಘೃತೇ ಪಶ್ಯೇತ್"

ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಮಂಗಲಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಧುರ ರಸವಿದೆ. ಮಧುರ ರಸವು ಅಪ್‌ತತ್ವದ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ತರ್ಪಕ ಎಂಬ ಕಫವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ತುಪ್ಪವು ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುರ ರಸದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವು ಆಗ್ನೇಯ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಿಂದ ಪಿತ್ತ ಜನ್ಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೆಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದಿಂದಲೂ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ದೂಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ

ಮೇಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಾತ್-ದೂಷಿತರಕ್ತದಿಂದ ವಿಕೃತವಾದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ವಿಧವಿಧವಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಸ್ನಿಗ್ಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಪ್ರಶಮನ ಹೊಂದುವದುಂಟು. ಎಂಬುದು ವ್ರಣಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕರಗಿದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಪಿಟಿಕೆ (ಗುರುಳೆ)ಗಳು ಏಳುವ ಭಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ ವಿಷಯ ವಾಗಿದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುವ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹವೆಯು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವದು.

ಅದು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಏಳುವ ಪಿಟಿಕೆಗಳ (ಗುರುಳೆಗಳ) ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ತೋರುವದು.

## ಶೌಚ ವಿಧಿ

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ತನು-ಮನ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ತಮೋಗುಣವು ಆವರಿಸಿ ಜಡವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್ ತತ್ವಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕಾರಣ ಆಲಸ್ಯವು ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಮನಃಶಾಂತಿ, ಇಲ್ಲದೇ ಉತ್ಸಾಹವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮಲ ಮೂತ್ರೋತ್ಸರ್ಜನಾದಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನಾ ಚರಿಸಬೇಕು. "ಶರೀರ ಚಿಂತಾಂ ನಿರ್ವೃತ್ಯ ಕೃತ ಶೌಚ ವಿಧಿಸ್ತಥಾ" ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಹಗುರಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ಗಳಿಗೆ "ಶರೀರ ಚಿಂತಾ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದರಲ್ಲಿ ವೈಶಿಷ್ಟವಿದೆ. ಇವುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತ ಆದ ಹಾಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವು ಕೋಷ್ಠದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದು. ಕಾರಣ ಮೊದಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಒಳಿತು. ಯೋಗ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ಶರೀರವು ಹಗುರಾಗುವುದು.

ಇದರಿಂದ ಮನಃ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಶಾಂತಿ-ಉತ್ಸಾಹಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮಲಾವರೋಧದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧ. ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿಷಯವು ವಾಗ್ಭಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

"ಆಲಸ್ಯ ಮುಷಸಿ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಮಲಾದೀನಾಂ ವಿಸರ್ಜನಂ ।
ತದಂತ್ರ ಕೂಜನಾಧ್ಮಾನೋದರ ಗೌರವ ವಾರಣಮ್"

ಉಷಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುಡು ಎಂದು ಶಬ್ದವಾಗುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು, ಆಲಸ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವದು.

## ಮಲವೇಗಾವರೋಧದಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯವು

"ಆಟೋಪಶೂಲೌಪರಿಕರ್ತಿತಾ ಚ ಸಂಗಃಪುರೀಷಸ್ಯ ತಥೋರ್ಧ್ವವಾತಃ ।
ಪುರೀಷಮಾಸ್ಯಾಥವಾ ನಿರೇತಿ ಪುರೀಷವೇಗೋಽಭಿಹತೇನರಸ್ಯ ॥

ಮಲದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುಡು ಎಂಬ ಶಬ್ದವು, ಮತ್ತು ಶೂಲಿಯು ಆಗುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ವೇದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊರ್ಧ್ವವಾಯುವು, ತಲೆನೋವು, ಮಲಾವರೋಧ, ಬಿಕ್ಕು, ಡೇಕರಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗುವವಲ್ಲದೇ ಮಲಾವ ರೋಧವು ಬಹಳ ದಿವಸ ಗತಿಸಿದರೆ, ಬಾಯಿಯೊಳಗಿಂದ ಮಲವು ಹೊರಡುವುದು.

## ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು, ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು, ಅನಶನಮಾಡುವದು, ಹೊತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಿ ಊಟಮಾಡುವುದು, ಬಹಳ ದೂರ ದಾರಿ ನಡೆಯುವದು, ರೂಕ್ಷ (ಒಣಗಿದ) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುವುದು, ಒದರಿ ಒದರಿ ಹಾಡುವುದು, ಮಾತು ಹೇಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪಹೊಂದಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುವದುಂಟು. ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರಿಗೆ ಜನ್ಮತಃ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

## ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಾಭಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಜೋರಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಅದು ಹಾನಿಕರವು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ; ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಭಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದವರು ನಿರಂತರ ಜುಲಾಬಿನ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದು ಕರುಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬದ್ಧಕೋಷ್ಠವುಳ್ಳವರು ಉಷಃ ಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಷಃಪಾನವೆಂದರೆ- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ್ಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದ ಒಂದು ತಾಮ್ರದ ತಂಬಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಅನುಜ್ಜಿತ ಮಲ ಕ್ರಮಃ" ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಆ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯವು ಯೋಗರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ

> "ವಿಗತ ಘನ ನಿಶೀಥೇ ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾಯ ನಿತ್ಯಂ
> ಪಿಬತಿಖಲು ನರೋಯೋ ಘ್ರಾಣರಂಧ್ರೇಣ ವಾರಿ ।
> ಸಭವತಿ ಮತಿಪೂರ್ಣಶ್ಚಕ್ಷುಷಾ ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯತುಲ್ಯೋ
> ವಲಿಪಲಿತ ವಿಹೀನಃ ಸರ್ವರೋಗೈರ್ವಿಮುಕ್ತಃ ॥

ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದ ನಂತರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲೆದ್ದು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ಯಾವನು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವನೋ ಅಂಥವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನೇತ್ರಗಳು ಗರುಡನ ಕಣ್ಣುಗ-ಳಂತೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ ಅಕಾಲದಲ್ಲ ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಕೂದಲುಗಳು ಬಿಳಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ- ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳು ಸರಳ ಆಗುತ್ತವೆ. ಶಿರೋವೇದನೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ್ಗೆ, ಉಷಃಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದವರು ಗಂಧರ್ವ ಹರೀತಕಿಯನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡು ಹೊತ್ತು (ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲಿ ಕರೇದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಎರಡು ಹೊತ್ತು ದಿನಾಲು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ದಿನಾಲು ಅರ್ಧ ಅಳಲೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಡಿಕೆಯಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಚನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಘಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ದಿನಾಲು ಎರಡುಹೊತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮರೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದವರು, ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಸಾರಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು.

ಬದ್ಧಕೋಷ್ಠವುಳ್ಳವರು ದ್ವಿದಲ (ಬೇಳೆ) ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿಂಬಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕಡಲಿ, ಅಲಸಂಧಿ, ಅವರಿ, ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೆ "ಬಾಲಹಿರಡ್ಡಾ" ಇದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಹಾಕಿದರೆ, ಮಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಯೋಮಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುರಿದಕಾಳು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಬಜಿ, ಪುಠಾಣಿ, ಚೂರಮುರಿ, ಅವಲಕ್ಕಿ ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬಾರದು. ಹದಿನಾರು ವರುಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜುಲಾಬಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು. ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಜುಲಾಬಿನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕರುಳಿನ ವಿಕಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಂತಹ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಸರ್ಗ ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಮಲಾವರೋಧವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

### ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯ

ಅಧೋವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಉದಾವರ್ತ ಎಂಬುವ ರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ಶ್ರಮ, ಅಪಾನವಾಯುವು, ಬರುವಿಕೆ: ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಅವರೋಧ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಹೃದ್ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. "ಗುದೇಽಪಾನಃ" ಅಂದರೆ ಗುದವು ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಲೋಮವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಯು (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಟ್ರಬಲ್) ವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಅಲ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವಾತಶಾಮಕ ಸ್ನೇಹನ ಸ್ವೇದನ (ಬೆವರು ತೆಗೆಯುವದು) ಇವುಗಳು ವಿಹಿತವಾಗಿವೆ. ಔಷಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಏರಿಸಬೇಕು. ವಾತಶಾಮಕ ಅನ್ನಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ವಾತಶಾಮಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಪಿಚಕಾರಿ ದ್ವಾರಾ ಗುದದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ವಾತ ಪ್ರತಿಲೋಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನುಲೋಮ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

### ಮೂತ್ರವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು.

"ಅಂಗಭಂಗಾಶ್ಮರೀಬಸ್ತಿ ಮೇಢ್ರವಂ ಕ್ಷಣ ವೇದನಾ." ।

ಮೂತ್ರವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಧೋವಾಯುವನ್ನು ತಡೆದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವವೋ ಅವೇ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮೈ ನೋವು, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಳು, ಗೆಜ್ಜೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ದೋಷದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಲ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಏರಿಸಬೇಕು. ವಾತ ಶಾಮಕ ಔಷಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕಡಾವಿಗೆಯಲ್ಲಿಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸಬೇಕು

ಶಾಮಕ ಕಷಾಯದಿಂದ ಪಿಚಕಾರಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಮಲಾವರೋಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವು ಪಚನವಾದ ಮೇಲೆ ಔಷಧ ಘೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಆ ತುಪ್ಪವು ತನ್ನ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದು ಇರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಗಲು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ "ಅವಪೀಡನ" ಎಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು.

ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗ ಬಂದಾಗ ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವನಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ತಡೆಯಬಾರದು. ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ತಿಣಿಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು ಕೆಲವರು ಚೇಷ್ಟೆಗಾಗಿ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಬಿಡುವರು; ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಅಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ವಿಷಯವು:—

"ನವೇಗಿತೋಽನ್ಯಕಾರ್ಯಃ ಸ್ಯಾನ್ನವೇಗಾನೀರಯೇದ್ಬಲಾತ್" ।

ಎಂದು ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಮಾದಿ ವೇಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### "ತಡೆಯಬೇಕಾದ ವೇಗಗಳು"

ಕಾಮವಾಸನಾ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ವೇಗವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಡೆಯಬೇಕು.

"ಗುದಾದಿ ಮಲಮಾರ್ಗಾಣಾಂ ಶೌಚಂ ಕಾಂತಿ–ಬಲಪ್ರದಂ ।
ಪಾವಿತ್ರ್ಯಕರಮಾಯುಷ್ಯಮಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಲಿಪಾಪಹೃತ್." ॥

ಅಂದರೆ ಗುದಾದಿ ಮಲಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊಲಸು ಇರುವುದರಿಂದ ಕೂರಿ, ಹೇನು, ಅರಿಹೇನು ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಿ

ಕಾವಿಕ್ತರವಾಗಿ ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖಕಾಂತಿ ಮಲಿನವಾಗುವದು. ಅಪವಿತ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ದಾರಿದ್ರ್ಯ ದಾನವ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗುವದು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು, ಪಾವಿತ್ರ್ಯವು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಜನಮನವನ್ನು, ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಪಾದಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ನಿರ್ಮಲತೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ದಿವಸ ಬಾಳುವನು ಇದು ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ದಂತಧಾವನ ವಿಧಿ

ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ದಂತಧಾವನ ಮಾಡುವದು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಎಳೆಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದುರ್ಗಂಧಕೊಳೆಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿ ಒಸಡಿಯು ಬಾಯುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಕೀವು ಬರಲಾರಂಭಿಸುವದು. ಇದು ತಿಂದ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು ಪಚನವಾಗಿ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತುಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಉದರಪೀಡೆ, ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಪಾಯೋರಿಯಾ ರೋಗವಾಯಿತೆಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹುಟ್ಟು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೋದವೆಂದರೆ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವದು. ಹಡೆದ ತಾಯಿಯು ಮೃತಳಾದರೆ ಅವಳ ಒಂದೊಂದೇ ಗುಣಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಹೇಗೆ ವ್ಯಥೆಯಾಗುವದೋ ಹಾಗೆ ಹುಟ್ಟುಹಲ್ಲುಗಳ ಹೋದಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವು ಆಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಯುಷ್ಯವಿರುವವರೆಗೂ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡು-ತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ಖಾದ್ಯ, ಭಕ್ಷ್ಯ, ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ನುರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಪಕ್ವಾಶಯವು ತನ್ನ ಕೆಲಸ-ವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸದೇ ಅವಡು ಬವಡು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ದಬ್ಬಿದರೆ,

ಹೊಟ್ಟೆ ತಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು? ಕಾರಣ ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ ಮೊದಲಾದ ಬೇನೆಗಳು ಬರಲು ಆಸ್ಪದವಾಗುವದು ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಹಸನಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಾಕದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕೊಡ ಎತ್ತುವದು ಭಾರವಾದ ಬಂಡಿ ಎಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಸರತ್ತಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಾಳಬಲ್ಲವು! ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಮುಂತಾದ ಅತ್ಯುಷ್ಣಪೇಯ, ತಂಬಾಕ, ಗಾಂಜಾ ಮೊದಲಾದ ಚಟವಿದ್ದವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳ ದಿವಸ ಬಾಳಲಾರವು ಆಯಸ್ಕ್ರಿಮಿನಂತಹ ಸೀತ ಪೇಯಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಕ ವಾಗಿವೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ತೀವ್ರ ಉದುರುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸದ ಅಂಶವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕೊಳೆಯಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರು ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವದು ಲೇಸು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ಕಡ್ಡಿ, ನಾರು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ, ಪಿನ್ನು, ಸೂಜಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದುರಭ್ಯಾಸವು ವಿಹಿತವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಶ್‌ದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವದಕ್ಕಿಂತ ಹಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ದಂತ-ಧಾವನ ಮಾಡುವುದು. ಯೋಗ್ಯ ಹಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಗಳು ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ ಮೊದಲಾನ ರಸವನ್ನೊಳ-ಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಸಯುಕ್ತ ದತೋನಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ ವಾಗಿವೆ. ನಿತ್ಯ ಬ್ರಶ್ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಒಸಡಿಗಳು ಸರಿದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬುಡದ ಬೇರುಗಳು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಉದ್ದ-ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದವರು ಬ್ರಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ದತೂನಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದಾದರೆ ದಂತಕಾಷ್ಟವು ೧೨ ಬೆರಳು ಉದ್ದ, ಕಿರಿಬೆರಳಿ ನಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಇರಬೇಕು. ಇಂಥದನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಕೂರ್ಚದಂತೆ ಮಾಡ

ಬೇಕು. ದಂತಮಾಂಸಾನ್ಯಬಾಧಯನ್" ಅಂದರೆ ಒಸಡೆಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಾಕದಂತೆ ಒಂದೊಂದೇ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಲಕ್ಷಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಮೌನವಾಗಿಯೂ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಯಾವ ಯಾವ ದಂತಕಾಷ್ಠಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಭೇದವನ್ನು ಸಹ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿಹಿತವೋ ಅಂಥ ಹಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

## ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಡ್ಡಿಗಳು

"ಅರ್ಕನ್ಯಗ್ರೋಧಖದಿರ ಕರಂಜ ಕಕುಭಾದಿಕಂ।
ಪ್ರಾಗುದಂಗ್ಮುಖಮಾಸೀನೋ ನಿಶ್ಚಿತೋ ಮೌನವಾನಪಿ ॥
ಮಧುಕೋ ಮಧುರೇ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಕರಂಜಕಕುಭೇ ತಥಾ ।
ನಿಂಬಸ್ತು ತಿಕ್ತಕೇ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಕಷಾಯೇ ಖದೀರಸ್ತಥಾ ॥
ಸಮಯಂತು ಸಮಾಲೋಕ್ಯ ದೋಷಂಚ ಪ್ರಕೃತಿಂ ತಥಾ ।
ಯಥೋಚಿತ್ಯೈರಸೈ ರ್ವೀರ್ಯೈರ್ಯುಕ್ತಂ ದ್ರವ್ಯಂ ಪ್ರಯೋಜಯೇತ್ ॥
ತೇನಾಸ್ಯರಸವೈಶದ್ಯ ಗಾಢ ಜಿಹ್ವಾಸಜಾ ಗದಾಃ ।
ರುಚಿವೈಶದ್ಯಲಘುತಾನಭವಂತಿ ಭವಂತಿ ಚ॥

(ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರ)

ಅರ್ಕ, (ಯಕ್ಕಿ) ಆಲ-ಖದಿರ ಕರಂಜ (ಹುಲಿಗಲಿ) ಇಪ್ಪೆ. ಬೇವು ಬೋರೆ, ಬಿಲ್ವ, ಕೋಡಮುರುಕ, ಅತ್ತಿ, ಮಾವು, ಚಂಪಕ, ಉತ್ತರಾಣಿ, ದಾಳಿಂಬರ ಕಕುಭ, ಜಾಜಿ ತಗರ, ಮಂದಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುವವು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅರ್ಕಾದಿ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ದಂತ-ಧಾವನ ಗೈಯಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ತಿ, ಅರಳಿ, ಆಲ, ಬಸರಿ, ಸಿನಿಯಾಲ, ಇವುಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಂಚಕ್ಷೀರೀ ವೃಕ್ಷಗಳೆಂದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇವು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು (ದತರ್ಗಗಳನ್ನು) ದಂತ ಧಾವನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು ಈ ಪಂಚ ಕ್ಷೀರೀವೃಕ್ಷಗಳ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ವೃಣಗಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗಿ ವ್ರಣವು ವಾಸಿಯಾಗುವದು. ಇವುಗಳ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತಕ್ಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಉತ್ತರಬಸ್ತಿ ಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಯೋನಿಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತ ಕೀವ ಇದು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ವ್ರಣವಿದ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದ. ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಎಂಥ ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದರೂ ಮಾಯು ವುದು, ಇದಲ್ಲದೇ ಆಲದ ಬೇರಿನ ಮುಗುಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟಮಾಂಶ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳೇ ಬೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿ ನಾರು ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದವರು ಮೂರು ದಿವಸ ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮೂರು ದಿವಸ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದು ಸಂಜೆ, ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಜಳ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ನಾರಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವಾ ಗುವದು. ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಹಲವು ವಿಧವಾಗಿ ಔಷಧೀಕರಣ ದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಲ್ಲದೇ ಈ ಪಂಚ ಕ್ಷೀರೀವೃಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷವು ದೇವರ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಸರ್ವರಿಂದ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡು ತ್ತದೆ ವಟ ವೃಕ್ಷವಾದರೂ (ಆಲದ ಮರ) ಪರಮ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ ಈ ವೃಕ್ಷದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳು ಕುಳಿತು ತಪಸ್ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದುದು ಪಾಣಿನಿಯ ಚರಿತ್ರೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವದು. ಹೀಗೆಯೇ ಉದುಂಬರ (ಅತ್ತಿ)ವೃಕ್ಷವು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿದೆ ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ದಾಹಶಾಮಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಿರುವದು. ಇದರ ಹಾಲು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಿರುವದು. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಓದುಂಬರ ಲೇಹವು ದಾಹವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವದು ಪಿತ್ತಜನ್ಯದಾಹ ವಿಷಮಜ್ವರ ಬಿಸಿಲಿನ ಸಂತಾಪದಿಂದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಉರುಪು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇಪಂಚ ಕ್ಷೀರೀವೃಕ್ಷಗಳು ಸರ್ವತೋಮುಖ

ವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಒಸಡಿಯ ಬಾವು ಅದರಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತ ಕೀವು ದಂತಕ್ಷಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಈ ವೃಕ್ಷಗಳ ಕಾಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಯಾಯ ವೃಕ್ಷಗಳ ಗುಣಧರ್ಮವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ದಂತ ಧಾವನಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೃಕ್ಷಗಳ ಕಡ್ಡಿಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟಪಡಿಸಿರುವರು ಯಕ್ಕಿಯು ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಇದು ರಸಾಯನವಿದ್ದು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ದಂತಗಳ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವೂ ವ್ರಣ್ಯನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ವಟವೃಕ್ಷವು (ಆಲದಮರವು) ದೀಪನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಬೋರೀ ಗಿಡವು ಕಂಠ ಮಾಧುರ್ಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಖದಿರವೃಕ್ಷವು ಮುಖದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವದು. ಕದಂಬ ವೃಕ್ಷವು ಧೈರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಂಪಕ ವೃಕ್ಷವು ವಾಕ್ ಪಟುತ್ವವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದಲ್ಲದೇ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶಿರೀಷವೃಕ್ಷವು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ಆರೋಗವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಾಣಿಯು ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ಮೇಧಸ್ಸನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಶಕ್ತಿ,ಧ್ವನಿ.ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ದಾಳಿಂಬರವು ಸೌಂದರ್ಯ ಸುಕುಮಾರತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು. ಜಾಜಿ, ತಗರ, ಮಂದಾರ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ–ಪಿತ್ತ ಶಾಮಕ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಕ (ಇಪ್ಪಿ) ಮಧುರಸವುಳ್ಳದ್ದು ಇದ್ದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವುದು. ಹುಲಿಗಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಟು (ಕಾರ) ರಸವಿರುವದರಿಂದ ಕಫನಾಶಕ ಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ಬೇವಿನ (ನಿಂಬದ)ಲ್ಲಿ ತಿಕ್ತ (ವಿಷ) ರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಕಫಶಾಮಕವಿದೆ. ಖದಿರ ವೃಕ್ಷವು ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ರಸವುಳ್ಳದು ಇರುವುದರಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಬರ್ಬರ (ಜಾಲಿ) ವೃಕ್ಷದ ಗುಣಧರ್ಮವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಯಾವ ದೋಷ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿರುವರೋ

ಅದನ್ನು ಅರಿತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಮೇರೆಗೆ ತನಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲ ಹಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ದಂತಧಾವನದ ಸಲುವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವೃಕ್ಷಗಳ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಂಥ ಗೌರವ ವಿಚಾರದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಹೊಳೆ ಹಳ್ಳಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದರೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಉಸುಗಿನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವರು, ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಮಿಂಚು ತೀವ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾಕುಳ್ಳಿನ ಕರಿ ಬೂದಿ, ಇದ್ದಲಿಪುಡಿ, ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದಲೇ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವಲ್ಲದೇ ನಾಲಿಗೆ ಗಂಟಲುಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿದ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ರಸವು ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿವುಂಟು. ಹಲ್ಲಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಳೀ ಕಾಯಿ ಹಿರಾಕಸ, ಪಟಗ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ರಕ್ತ, ಒಸಡಿಗಳ ಬಾವು, ಹಲ್ಲುಗುರು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಣಂತಿತನ ಮೊದಲಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಅವರ ದೇಹವು ತೀವ್ರ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡು, ಹಲ್ಲುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲ್ಲಿಟ್ಟನ್ನು ತಿಕ್ಕುವದು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಸದ್ಯಸ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ಹಲ್ಲುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸರ್ವತ್ರ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರ ಅಲಕ್ಷವು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಸನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಿಠಾಯಿ ತಿಂದು, ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಮಲಗುವದರಿಂದ

ಹಲ್ಲುಗಳು ತೀವ್ರ ಕೆಡುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಷ್ಣಪೇಯಗಳಾದ ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕೆಲವರು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೆರೆ, ಸಿಂದಿ, ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿ ಮೊದಲಾದ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಫನಾಶಕ ಅಂತಲೂ ಟಾನಿಕ್ ಅಂತಲೂ ಹಾಕುವುದುಂಟು. ಇದು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ಅಲ್ಕಹೋಲದ ಚಟವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಕೃದ್ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ (Liver) ವಿಕಾರವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ತೀವ್ರ ಕೆಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯಲಾರರು.

ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೀವ-ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಒಸಡಿ ಉಬ್ಬುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲುಗುರು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ದಂತ ಮಂಜನವನ್ನು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

## ಶುಭ್ರ ದಂತ ಮಂಜನ

ಹತ್ತು ತೊಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಖಡು, ಹತ್ತು ತೊಲಿ ಸಂಗಜೀರಾ ಹತ್ತು ತೊಲಿ ಜಾನ್ನಿ ಸಕ್ಕರಿ (ಬೀಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದುದು) ಒಂದು ತೊಲಿ ಪಟಗ (ಹುರಿದು ಅರಳು ಮಾಡಿದುದು) ಒಂದು ತೊಲಿ ಅಕ್ಕಲಕಾರ ಒಂದು ತೊಲಿ ಸೈಂಧಲವಣ, ಒಂದು ತೊಲಿ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾಪುಡಿ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ ಅಜವಾನದ ಅರ್ಕ, ಅರ್ಧ ತೊಲಿ ಉಂಡೆಕರ್ಪುರ ಅರ್ಧ ತೊಲಿ ಪೇಪರಮೆಂಟ ಅರ್ಕ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಸು ಆದವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ವಸ್ತ್ರಗಾಲಿತ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. (ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕುಟ್ಟುವದು ಅವಶ್ಯ) ಎಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿ ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಬಾಟ್ಲಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಿದೆ.

## ದಂತ-ಧಾವನಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯರು

"ಶಿರೋರುಜಾರ್ತಸ್ತೃಷಿತಃ ಶ್ರಾಂತೋಪಾಸಕ್ಲಮಾನ್ವಿತಃ ।
ಅರ್ದಿತೀಕರ್ಣಶೂಲೀಚ ನೇತ್ರರೋಗೀ ನವಜ್ವರೀ ॥
ವರ್ಜಯೇದ್ದಂತ ಕಾಷ್ಠಂತು ಹೃದಾಮಯಯುತೋಪಿಚ ।
ನಖಾದೇಙ್ಗಲ ತಾಲ್ವೋಷ್ಠ ಜಹ್ವಾದಂತ ಗದೇಷು ತತ್ ॥
ಮುಖಸ್ಯ ಪಾಕೇಶೋಥೇಚ ಶ್ವಾಸಕಾಸವಮೀಷು ಚ ।
ದುರ್ಬಲೋಽಜೀರ್ಣ ಮುಕ್ತಶ್ಚಹಿಕ್ಕಾ ಮೂರ್ಛಾಮದಾನ್ವಿತಃ ।

ತಲೆಶೂಲಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದವನು, ನೀರಡಿಸಿದವನು ದಣಿದವನು ಶೆರೆ ಸಿಂದಿಗಳ ಮದವೇರಿದವನು ಅರ್ದಿತ ರೋಗಿಯು (ಅರ್ಧ ಮುಖಕ್ಕೆ ವಾತರೋಗ ಹೊಡೆದವನು) ಕಿವಿಶೂಲಿಯುಳ್ಳವನು, ನೇತ್ರರೋಗಿಯು, ನವಜ್ವರಿಯು ಹೃದ್ರೋಗಿಯು ದಂತ ಕಾಷ್ಠದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಗಲ-ತಾಲು-ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ರಣವಿದ್ದವರು, ಬಾಯಿ ಬಂದವರು, ಬಾವು, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಇದ್ದವರು, ದುರ್ಬಲತೆಯುಳ್ಳವರು. ಅಜೀರ್ಣವಿದ್ದವರು, ಬಿಕ್ಕು, ಮೂರ್ಛಾರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ದಂತಧಾವನ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯಾಯ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ವಿಕೃತವಾಗುತ್ತವೆ.

## ಜಿಹ್ವಾನಿರ್ಲೇಖನ

ದಂತಧಾವನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಆದನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಮಣಿಸಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕೆರೆದು ಹೊಲಸನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ದಂತಕಾಷ್ಠಗಳು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಬೆಳ್ಳಿ, ಬಂಗಾರ, ತಾಮ್ರ ಇವುಗಳಿಂದ ತಿಳುವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದವುಗಳನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಶೋಧ (ಜಿಹ್ವಾನಿರ್ಲೇಖನ) ನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಸಾಧನೆಯೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಹೊಲಸನ್ನು ಕೆದರಿ ತೆಗೆದು ಕೇಕರಿಸಿ ಉಗುಳಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಬೇಕು.

ಕಳೆದ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನತಂರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಸನಾಗಿ ತೊಳೆದು-ಕೊಂಡು ಮಲಗಿದರೂ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ್ಗ ಸತತವಾಗಿ ಬಾಯೊಳಗೆ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವ ಲಾಲಾರಸವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವದು. ಇದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ಬಿಳಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ದಿಂಡು ಆವರಿಸಿ, ರಸಗ್ರಾಹಿಯಾದ ರಸನೇಂದ್ರಿಯದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಅರುಚಿ, ದುರ್ಗಂಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸದೇ ಕಾಫಿ ಬೆಡ್ ಟೀ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆ ಕೊಳೆಯು ಅನ್ನಾಶಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವದು. ಆದುದರಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಹಲ್ಲು ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು ಇವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುವುದು.

### ಗಂಡೂಷವಿಧಿ–(ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವದು)

"ಗಂಡೂಷಮಥಕುರ್ವೀತ ಸಿತೇನ ಪಯಸಾಮುಹುಃ ।
ಕಫತೃಷ್ಣಾ ಮಲಹರಂ ಮುಖಾಂತಃ ಶುದ್ಧಿಕಾರಣಂ ॥
ಸುಖೋಷ್ಣೋದಕ ಗಂಡೂಷಃ ಕಫಾರುಚಿಮಲಾಪಹಃ ।
ದಂತಜಾಡ್ಯ ಮಲಶ್ಚಾಪಿ ಮುಖಲಾಘವಕಾರಕಃ ॥
ವಿಷಮೂರ್ಛಾಮದಾರ್ತಾನಾಂ ಶೋಷಿಣಾಂರಕ್ತಪಿತ್ತನಾಂ ।
ಕುಪಿತಾಕ್ಷಿಮಲಕ್ಷೀಣ ರೂಕ್ಷಾಣಾಂ ಸನ ಶಸ್ಯತೇ ॥

ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲೊಳಗಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೊಲಸು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮುಖ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂದೋಷ್ಣ (ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇದ್ದ) ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ, ಅರುಚಿ ಬಾಯಿಯ ಹೊಲಸು ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ.

## ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಅಯೋಗ್ಯರು

ವಿಷದಿಂದ ದುಃಖಿತನಾದವನು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಆಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಶೆ ಹೊಂದಿದವನು, ಕೃಶನಾದವನು ಗಂಡೂಷ ವಿಧಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಕೂಡದು. ರಕ್ತ ಪಿತ್ತರೋಗದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ರೋಗವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೇತ್ರರೋಗವಿದ್ದವರು ಗಂಡೂಷವಿಧಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ ರೋಗವು ಅಧಿಕವಾಗುವದು ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಕ್ಷೀಣತೆಯಲ್ಲಿ, ಶರೀರ ಅಥವಾ ಕೋಷ್ಠ ಇವುಗಳ ರೂಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ, ಗಂಡೂಷ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

## — ನಸ್ಯಕರ್ಮ —

"ಊರ್ಧ್ವಜತ್ರು ವಿಕಾರೇಷು ವಿಶೇಷಾನ್ನಸ್ಯಮಿಷ್ಯತೆ" ॥

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬಾಯಿ-ಗಂಟಲು ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ-ಮೂಗು, ಈ ಅವಯುವಗಳಿಗೆ "ಊರ್ಧ್ವಜತ್ರು" ಎಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು. ನಸ್ಯ ಕರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅವಯುವಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಸ್ಯವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚೂರ್ಣವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ (ತಂಬಾಕ) ಸುಣ್ಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸಮ್ಮಿಲಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರಗಳು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ನಸ್ಯಕರ್ಮವು ಬೇರೆವಿಧವಾಗಿವೆ. ಜೇಷ್ಠಮದ, ನೀಲಕಮಲ, ಅಗರು, ಕೋಷ್ಠ, ಬಾಳದ ಬೇರು, ಜೇಕಿನಗಡ್ಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ತೈಲದಿಂದ ನಿತ್ಯ ನಸ್ಯಕರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವಾತಪ್ರಕೃತಿ, ಪಿತ್ತಪ್ರಕೃತಿ, ಕಫಪ್ರಕೃತಿ, ಹೀಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರಿರುವುದುಂಟು. ಯಾರ ಪ್ರಕೃತಿ ಯಾವ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೋಷಶಾಮಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ನಸ್ಯಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು

ಲಾಭದಾಯಕವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯತಃ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧಲವಣಹಾಕಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿರಂತರ ಉದಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ನೆಗಡಿ, ಸೂರ್ಯಾವರ್ತ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು. ಈ ಕರ್ಮವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಣ್ಣೀರು ಮೂಗಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶೀತವು ವಗ್ಗುತ್ತದೆ ಮೂಗು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವದು, ಶೀನು, ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಆದ ಗಂಟು (ಅರ್ಬುದ) ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ವಿಷಯವು ಭಾವಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ:-

"ನತಸ್ಯ ಚಕ್ಷುರ್ನ ಘ್ರಾಣಂಶ್ರೋತ್ರಂ ಉಪಹನ್ಯತೇ" ।

ನಿತ್ಯ ನಸ್ಯಕರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸುವವನಿಗೆ ನೇತ್ರರೋಗ, ನಾಸಾರೋಗ ತಲೆನೋವು, ಮನ್ಯಾಸ್ತಂಭ, ಹನುಸ್ತಂಭ (ಗದ್ದ ಹಿಡಿಯುವದು) ಅರ್ಧ-ಮುಖಕ್ಕೆ ವಾತಹೊಡೆದುದು ಮುಖ ಸೊಟ್ಟ ಆಗುವದು, ಪಿನಸಿ, ತಲ್ಲೆ, ಸ್ವರನಡುಗುವಿಕೆ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೂದಲುಬೆಳ್ಳಗಾಗುವಿಕೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಮುದುಡುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವಶಬ್ದ, ಇರಿತ ಈ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರ ಆಗುವವಲ್ಲದೇ ಶಿರಃಕಪಾಲ, ಶಿರಾ, ಸಂಧಿ, ಸ್ನಾಯು ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಬಲಬರುವದು

ನಸ್ಯ ವಿಧಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಲೇಸು. ಕಣ್ಣು, ಮುಖ, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮೊದಲಾದ ಮಲಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಹಸನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಕೆಲವರು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ನೀರಿನಿಂಧ ಮುಖತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವರು ಮುಖತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ನೀರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗ ಬಾರದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಹಳಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನಹಾಗೆ ಇರುವ ಬಿಳಿವರ್ಣದ ವಸ್ತುವು ಹಣೆ, ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗದಂಥ ಹಲವಾರು ವಿಷಜಂತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವದುಂಟು. ಹಾಗೂ ವಿಷಮಯ ಧೂಳಿಯ ಕಣಗಳೂಅಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯಿಸುವುದುಂಟು. ಮುಖವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಹಸನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ರೋಗರುಜಿಗಳಾಗುವ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖತೊಳೆದ ನೀರು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವದು ಉತ್ತಮ.

ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಲಸಂಚಯದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಬಕ್ಕೆಗಳು, ಬಂಗು, ನೀಲಿಕಾ, (ಕರೆಚುಕ್ಕೆ) ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಖ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಫದೋಷವಿದ್ದವರು ಬೆಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಉತ್ತಮ.

## — ಅಂಜನ ವಿಧಿ —

ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಜನವು ಸುರಮಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸುರಮಾದಲ್ಲಿ ಶ್ರೋತಾಂಜನ, ಸೌವೀರಾಂಜನ, ಹೀಗೆ ವಿಭೇದಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ಖನಿಜ ದ್ರವ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಫಘಾನಿಸ್ತಾನ ಮತ್ತು ಇರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಖನಿಜಗಳುಂಟು. ಇದರ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಝೀಲಂ ನದಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕಟಾಸರಾಜ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಕರೇಸುರಮಾ ಇದು ಸಿಂಧು ಪರ್ವತದಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವುದುಂಟು. ಶ್ರೋತಾಂಜನ ( ಕಾಲಾಸುರಮ ) ಇದು ಕಪ್ಪುವರ್ಣವಿದ್ದು ಸ್ಫಟಿಕದ ಆಕೃತಿಯಾಗಿರುವದಲ್ಲದೇ ಮಿಂಚು ಇರುತ್ತದೆ

## — ಸೌವ್ವೀರಾಂಜನ —

ಇದು ಶ್ರೋತಾಂಜನದ ಒಂದುಭೇದ. ಇದು ಸುವ್ವೀರಾಸದಿಯ ದಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಾರಣ ಸೌವ್ವೀರಾಂಜನ ಎಂದು ಹೆಸರುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಧೂಮ್ರ ವರ್ಣ ಹಾಗೂ ಪಾಂಡುವರ್ಣವುಳ್ಳದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೌವ್ವೀರವು ವೈಲಿ ಆಸಾಮದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಸುರಮಾಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಂಜನ ವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದುಂಟು. ಅಶುದ್ಧ ಇದ್ದುದು ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ–ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

## — ಶುದ್ಧೀಕರಣ —

ಈ ಎರಡೂ ಸುರಮಾಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತ್ರಿಫಲಾ ಕಷಾಯದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಾಡಿಗ್ಗರಗದ ರಸದಿಂದಾಗಲಿ ೭ ದಿವಸ ಸತತವಾಗಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿ, ವಣಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧಮಾಡಿದ ಎರಡೂ ವಿಧ ಸುರಮಾಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸುರಮಾ (ಅಂಜನ) ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ನಿರುಪದ್ರವಿ ಯಾಗಿದೆ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದ ಎರಡೂವಿಧ ಸುರಮಾಗಳು ಅಂತಃಶರೀರದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಶರೀರದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸುರಮಾಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷತ: ಕರೇಸುರಮಾ ಇದನ್ನು ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಂಜನ ತಯಾರಿಸುವದುಂಟು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ ದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯಅಂಜನ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರಾಂಜನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಶೀತ ಹಾಗೂ ಅತೀ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶವಾದ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಾಂಜನದ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗಜಕರ್ಣ ತಿಂಡಿ, ಉರುಪು, ನೇತ್ರ–

ಶೂಲಿ_ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂಜನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ನೇತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ರೋಗಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

## —: ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನರ್ಹರು :—

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿದವರು ಬಹಳ ಬಳಲಿದವರು ಊಟ ಮಾಡಿದವರು, ಉಬ್ಬುಸರೋಗಿಗಳು, ವಾಂತಿಯಾದವರು, ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರು, ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

‹‹ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ” ಎಂಬಂತೆ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗಳು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇವು ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಬಾಹ್ಯ ನೇತ್ರಗಳು ತೇಜಸ್ಸಿನ ತತ್ವದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾದುದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತು ಜಾಲವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಆತ್ಮನಿಗೆ ಅನುಭವ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿದ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಪಾಲಕರ ಅಲಕ್ಷತನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುಕುರುಡರಾಗುವುದುಂಟು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಗರ್ಮಿರೋಗವಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೪ನೇ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಒಂದು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ತೀವ್ರ ಉಪಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಳೇ ಪರಿಯು (ಹೂವು) ಕೂತು ಕೂಸು ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಸಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತ್ರಿಫಲಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆದು ‹ನೇತ್ರಾಂಜನ’ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕಿ ಉಪಚರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿತ್ಯ ಊಟದ ನಂತರ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ನೀರನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ (ಬೆರಳುಗಳನ್ನು) ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರ

ರೋಗಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ವಿಷಯವು ಯೋಗರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ—

"ಭುಕ್ತ್ವಾಪಾಣಿತಲಂ ಘೃಷ್ಟ್ವಾಚಕ್ಷುಷೋರ್ಯದಿದೀಯತೇ ।
ನೇತ್ರರೋಗಾವಿನಶ್ಯಂತಿ ನಭವಂತಿ ಕದಾಚನ" ॥

ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹವೀಜ, ಜೀರಗಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಔಷಧಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಕೃತಿಜನ್ಯ ಉಪದ್ರವ (ರೋಗ) ಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷತಃ ನೇತ್ರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇವು ಮಸಾಲೆಗಳ ದ್ವಾರಾ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ಅವುಗಳ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿಯದಿರಬಹುದು. ಜೀರಿಗೆ, ಹವೀಜ ಮೊದ ಲಾದವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಸಾಲೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅವು ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಹವೀಜ– ಇದನ್ನು ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಲಘು, ರೂಕ್ಷ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು ವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ನೀರಡಿಕೆ ಆಮವಾತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ದಾಗಿದೆ ಹಸೆ ಕೋತಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳೂ ಅವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಿದೆ. ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿದೆ.

ಶುಂಠಿ– ಇದು ರುಚಿಕರ, ಪಾಚಕ, ಕಫ, ಆಮವಾತ ನಾಶಕ ವಾಗಿದೆ ಸ್ವರವನ್ನು ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮುಶೂಲಿ, ಹೃದ್ರೋಗ ಬಾವು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಇವುಗಳ ನಾಶಕವಿದೆ, ಮಲಮೂತ್ರಾವರೋಧ, ಜಲೋದರ, ವಾತ, ಇವುಗಳ ವಿಕಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಣಸು– ಇದು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಿದೆ. ಕಫ, ವಾತ, ಶೂಲಿ, ಕ್ರಿಮಿ ರೋಗ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಹಿಪ್ಪಲಿ**– ಇದು ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ಕಫ, ವಾತ, ಉದರ ರೋಗ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ.

**ಬಡೇ ಸೋಪ**– ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದೆ. ಜ್ವರ, ವಾತ, ಕಫ, ವ್ರಣ, ಶೂಲಿ, ನೇತ್ರರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದು.

**ಮೆಂತೆ**:- ಇದು ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದು. ವೀರ್ಯರೋಗ,ಶೂಲಿ,ವಾತ,ಕಫಇವುಗಳವಿಕಾರವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವದು.

**ಅಜಮೋದ**:– ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಿದೆ. ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವದು. ಮಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡುವದು. ನೇತ್ರರೋಗ ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಬಸ್ತಿರೋಗ, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದು.

**ಜೀರಗಿ-ಶಹಜೀರಗಿ**:– ರೂಕ್ಷ-ಉಷ್ಣ, ದೀಪಕ, ರುಚಿಕಾರಕ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಶೋಧಕ, ನೇತ್ರಗಳಿಗ ಹಿತಕರ, ವಾತ, ಕಫ, ವಾಂತಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಿದೆ.

**ಅಜವಾನ**:- ಉಷ್ಣ, ವಾತ, ಕಫರೋಗನಾಶಕ, ಪಾಚಕ, ಶೂಲಿ ಕ್ರಿಮಿರೋಗ ನಾಶಕ

**ಇಂಗು**:- ಉಷ್ಣ–ತೀಕ್ಷ್ಣ, ರೋಚಕ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ಕಫ, ವಾತ, ಶೂಲಿ, ಉದರರೋಗ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಆಮವಿಷವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವದಾಗಿದೆ. ಅಪು ತಿಂದು ವಿಷವೇರಿದವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

**ಸೈಂಧಲವಣ**:– ಇದು ರುಚಿಕಾರಕ. ದೀಪಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಅವಿದಾಹಿ, ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಧುರವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಲವಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

**ಅರಿಷಿಣ**:- ಇದು ರೂಕ್ಷ, ಉಷ್ಣವಿದೆ. ಕಫ, ಪಿತ್ತನಾಶಕವಿದೆ. ಚರ್ಮರೋಗ, ಪ್ರಮೇಹ, ರಕ್ತದೋಷ, ಬಾವು, ಪಾಂಡುರೋಗ, ವ್ರಣ

ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶನಮಾಡುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರ್ಸನಿಕ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿತನದಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತುವತಿಯರಾದಾಗ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು.

**ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ:–** ಇದು ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಕಫವರ್ಧಕ, ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಾಶಕ, ದಾಹನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು ಅಜೀರ್ಣ, ಕಾಲರಾ, ಮತ್ತು ಕೊಳೆತ ವ್ರಣ, ಆಲಸ್ಯ, ಮೋಹ, ಪ್ರಲಾಪ, ಸ್ವರಭೇದ, ಅರುಚಿ ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವದು.

**ಸಣ್ಣ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಯಾಲಕ್ಕಿ:–** ಇವೆರಡೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ, ವಿಷ, ಬಸ್ತಿರೋಗ, ಮುಖರೋಗ, ಶಿರೋರೋಗ ವಾಂತಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವವು.

**ದಾಲಚಿನ್ನಿ:–** ಲಘು, ಉಷ್ಣ, ವಿಷನಾಶಕ, ಮಧುರವಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು ಹೃದ್ರೋಗ, ಬಸ್ತಿರೋಗ, ವಾತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪಿನಸಿ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ವೀರ್ಯರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದು.

**ಪತ್ರಾಜ (ತೇಜಪತ್ರಿ):–** ಇದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವಿಕೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ವಾತ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದಲ್ಲದೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಿದೆ.

**ನಾಗಕೇಸರ:–** ಇದು ಆಮಪಾಚಕವಿದೆ. ದುರ್ಗಂಧ, ಕುಷ್ಠ, ಸರ್ಪಹುಣ್ಣು, ಕಫ, ವ್ರಣ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ವಿಷನಾಶಕವಿದೆ.

**ಜಾಜೀಕಾಯಿ:–** ಲಘು, ದೀಪಕ, ಪಾಚಕ ಉಷ್ಣವಿದ್ದು ಸ್ವರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಫ, ವಾತ, ವಮನ, ಕ್ರಿಮಿ, ಪಿನಸಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವದು.



**ಪತ್ರಿ:–** ಇದು ಲಘು ಇದೆ. ಉಷ್ಣವಿರುವದರಿಂದ ಕಫನಾಶಕವಿದೆ.

ಕ್ರಿಮಿ ಮತ್ತು ವಿಷವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವದು.

**ಲವಂಗ:**— ಲಘು, ದೀಪನವಿದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಶೂಲಿ, ಕಫ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ, ಕ್ಷಯ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವದು.

**ಕಂಕೋಲ:**— ಇದುಉಷ್ಣವಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ,ಕಫ, ವಾತ, ಮಂದಗ್ನಿ ನಾಶಕವಿದೆ.

**ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ:**- ಇದು ಧಾತು ವರ್ಧಕ (ಸಪ್ತಧಾತುವರ್ಧಕ) ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಉಷ್ಣ, ಪಾಚಕ, ಸಾರಕ, ಕೇಶವರ್ಧಕ ಮುರಿದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವದು. ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತಕಾರಕ, ಬುದ್ಧಿ ವರ್ಧಕವಿದೆ. ರಸಾಯನವಿದೆ. ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಅರುಚಿ, ಬಾವು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕುಷ್ಠಶೂಲಿ, ಕ್ರಿಮಿ, ವಾತ, ಇವುಗಳ ನಾಶಕವಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಬಹುಗುಣಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಸಾಲಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಬತ್ತೀಸ ಮಸಾಲೆ ಎಂಬ ನಾಮವಿದೆ. ಇದು ಸಕಲರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವದು. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

೪೦ ತೊಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ೨೦ ತೊಲಿ ಉಪ್ಪು, ೨೦ ತೊ ಹವೀಜ ಕಾಳು, ೫ ತೊ. ಅರಿಷಿಣಕೊಂಬು, ೫ ತೊ. ಪುಠಾಣಿ, ೨॥ ಜೀರಗಿ, ೨॥ ಶಹಜೀರಗಿ, ೧ ತೊ. ಸಾಸಿವೆ, ೧ ತೊ. ಮೆಂತೆ, ೧ ತೊ. ಕಲ್ಲುಹೂವು, ೧ತೊ. ದಪ್ಪ ತೊಗಟೆಯ ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ೧ತೊ. ಪತ್ರಾಜ (ತೇಜಪತ್ರಿ) ೧ತೊ ಉರಟ ಮಸಾಲಿ ಮಗ್ಗಿ ೧ತೊ. ಕಡಗೋಲಮಗ್ಗಿ ೧ತೊ. ಲವಂಗ ೧ತೊ ಮೆಣಸು, ೧ತೊ ಕಸಕಸಿ, ಅರ್ಧತೊಲಿ ಚಿಕಣಿಅಡಿಕೆ, ಅರ್ಧತೊ. ಜಿನಗು ತೊಗಟೆಯ ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಅರ್ಧ ತೊ. ನಾಗಕೇಸರಿ, ಅರ್ಧ ತೊ. ದೊಡ್ಡ ಯಾಲಕ್ಕಿಕಾಳು, ಅರ್ಧ ತೊ. ಸಣ್ಣ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಕಾಳು, ಅರ್ಧ ತೊ. ಜಾಜೀ

ಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ತೊ. ಪತ್ರಿ ೧ ತೊ. ಬಿಳೇಎಳ್ಳು, ೨೦ತೊ. ಕೊಬ್ರಿ, ೨॥ತೊ ಅಲ್ಲ ೫ ತೊ. ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ೫ತೊ. ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡಿ ಅರ್ಧ ತೊ. ಬಿಳೇ ಇಂಗ್ಗು ಅರ್ಧ ತೊ. ಹಿಂಗಡ, ೫ ತೊ- ಕರಿಬೇವು, ೨॥ತೊ. ವೀಳೇದಎಲಿ, ಅರ್ಧ ತೊಲಿ ಮಾವಿನಚಿಗರು (ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು) ಅರ್ಧ ತೊ. ಸಂಪಗಿಎಲಿ, (ಒಣಗಿದ್ದು) ಅರ್ಧತೊ. ಕಂಚೀ ಚಿಗುರೆಲೆ (ಒಣಗಿದ್ದು) ಅರ್ಧತೋ ಲಿಂಬಿ ಎಲೆ (ಒಣಗಿಸಿದ್ದು) ಅರ್ಧತೊ. ಸರ್ವಸಾಂಬಾರದ ಎಲೆ,! ಅರ್ಧತೊಲಿ ಮರಗದ ಎಲೆ, ಅರ್ಧತೊ. ಕೋತಂಬರಿ (ಒಣಗಿದ್ದು) ಅರ್ಧತೊ. ಕುಸುಬಿ ಯಹೂವು, ಅರ್ಧತೊ. ಮಾವಿನಹೂವು (ಒಣಗಿದ್ದು) ಅರ್ಧತೊ. ಲಿಂಬೀ ಹೂವು (ಒಣಗಿದ್ದು) ೨ ತೊ. ಕೇಸರಿ, ೨ ಗುಂಜಿ ಕಸ್ತೂರಿ, ಇತ್ಯಾದಿ–

## ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪಹಚ್ಚಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು. ಪುಠಾಣಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡ ಬೇಕು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಅರಿಷಿಣ ಹವೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಬೆವರು ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಠಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು ಸಹಿತವಾಗಿ ಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬೀಸಿದ ಕಾರವನ್ನು ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಉಳಿದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಹುರಿದು (ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಬಾರದು) ಕುಟ್ಟಿ, ಈ ಮೊದಲು ಕುಟ್ಟಿದ ಕಾರದ ನಟ್ಟನಡುವೆ ಇಟ್ಟು, ಮೇಲೆ ಕಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಪರಾತ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಎಳ್ಳನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಹುರಿಯ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲವನ್ನು ಛನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಪ್ಪಹಚ್ಚಿ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಉಳಿಯಬಾರದು. ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಪ್ಪಹಚ್ಚಿ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೇ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಲಿದು ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ಪೂರ್ಣ ಒಣಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು. ಹೊತ್ತಿಸಬಾರದು. ಹೂವು, ಚಿಗುರೆಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ತುಪ್ಪಹಚ್ಚಿ ಹುರಿಯ

ಬೇಕು. ಹೊತ್ತದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಡಬರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ಕಾರದೊಳಗೆ ಹುಗಿದು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ರಸಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾರಿಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ವಿಷವಾಗುವದು. ಕಾರಣ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಣಕೆಯಿಂದಲೇ ಕುಟ್ಟುವದು ಅವಶ್ಯ. ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಹೆರಜಿ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ತೇವವಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ರಿ ಕೂಡಿತೆಂದರೆ ಮಸಾಲಿ ಕಮಟು ಆಗುವದು ಇದನ್ನು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಟ್ಟಿದ ಕೊಬ್ರಿಯನ್ನು ಕಾರದೊಳಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹೆರಜಿ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ತವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ಇಂಗಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಹುರಿದುಹಾಕಿ, ಕಡಚಿಗಿಯಿಂದ ತೂತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಉರಳೀಗಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಅಂಶವು ಹೋಗುವ ತನಕ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಉರಳೀಗಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಉಳಿದರೆ ಅದು ಕೊಬ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮಸಾಲಿ ಕಮಟು ಆಗುವದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಸೂಚಿಸಿದುದನ್ನು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಒರಳಿಗೆಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮರಸವಾಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಮಸಾಲೆಯ ಸುವಾಸನೆಯು ಹೋಗದಂತೆ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ಕಸ್ತೂರಿ ಕೇಸರಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಿನಿಂದ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ದ್ರವವು ಉಳಿಯಿತೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಹುರಿಯುವಾಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬಾರದು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಸಾರು, ಬೆಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಸಾಲಿಕಾರ ಬಹಳ ರುಚಿಕಾರವಿದೆ. ಆದರೆ ಮೂವತ್ತು ದಿವಸಗಳ ಮೇಲೆ ಇದು ಕಹಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಕಾರಣ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿವಸಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮುಗಿಸುವದು ಉತ್ತಮ.

ಗುಣಧರ್ಮ- ಪೌಷ್ಟಿಕ, ವೀರ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಆಯು ವರ್ಧಕವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೇ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ.

ಯಕೃತ್ ವಿಕಾರವಿದ್ದವರು, ಜ್ವರಪೀಡಿತರು, ಪ್ಲೀಹಾಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಳ್ಳವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಈ ಮಸಾಲೆಯು ಹಲವಾರು ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಇದರಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಇವುಗಳ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯೂ ಇದೆ. ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗದಿಂದ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಲಮು ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅದನ್ನೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ನೇತ್ರಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆದೇಶವಿತ್ತಿರುವರು. ಬೆರಳುಗ ಳಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಬಂಗು ಗುರುಳೆಗಳು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಡುವವು.

## ಕ್ಷೌರ

ಪುರುಷರು ಗಡ್ಡ, ಮೀಶೆ, ಕಂಕುಳ, ತಲೆಯಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗ ಳನ್ನು, ಗುಪ್ತಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಕೇಶಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಧೂಳಿಯಕಣಗಳು, ನಿಸ್ಸತ್ವಚರ್ಮದ ಹೊಲಸು ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೇನು, ಮೊದಲಾದ ಕ್ಷುದ್ರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಮೈ ತಿಂಡಿ ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗವಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಲೆಯ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠವಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಲೆಯ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಾಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವು ದಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಐದು ದಿವಸಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸಿ, ತಲೆಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆದೇಶವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮನೋನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕಾರಣ ಪುಷ್ಟಿವೀರ್ಯ-ಆಯುಷ್ಯ ಇವುಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಅವು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಜಂತುಗಳನ್ನೂ, ಧೂಳಿಯ ಕಣಗಳನ್ನೂ, ಅರಳೆಯ ಗುಂಜುಗಳನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು.

ಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಮುಖತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳಿಯ ಕಣ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಗಲಾರದು. ಹೀಗೆಯೇ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಗಳೆಗಳನ್ನು ಮುಖತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಹೊರಳೆಯ ಒಳಗೆ ಆಗುವ ರೋಗ ಮತ್ತು ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗಜಕರ್ಣ (ಎಗ್ಜಿಮಾ) ಈ ವಿಕಾರಗಳಾಗುವದಿಲ್ಲ.

## ವ್ಯಾಯಮ

"ಶರೀರಾಯಾಸ ಜನಕಂ ಕರ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಂಜ್ಞಿತಂ।

ಅಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೆಸರು, ದೇಹದಸಕಲ ಅಂಗಗಳ ಚಲನವಲನದಿಂದ ಶರೀರವು ದಣಿದು, ಅಂಗಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವುಬಂದು, ಕರ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರ ಅಭಿಮತವಿದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ದಣಿಸುವದೆಂದರೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಜಿಗಿದಾಡುವದು ಎಂಬರ್ಥವಲ್ಲ-ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ನಿಯಮಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಅಂಗಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳನ್ನು ಆಕುಂಚನ-

ಪ್ರಸಾರಣೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರವು ಹ್ರಾಸವಾಗುವದು. ನಿಯಮದಂತೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಯವಗಳ ಚಲನವಲನೆಗಳಿಂದ ಕೈಕಾಲು ಗಳಿಗೂ ಎದೆಗೂ ಸ್ನಾಯುುಗಳಿಗೂ, ಸಂಧಿಗಳಿಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ-ಕಫ-ಇವುಗಳು ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಆಶ್ರಯಸಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತವೆ. ದಣಿವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಉಷ್ಣತೆಯು, ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಿಕೃತ ಹೊಂದಿ ನಿಂತ ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಿ, ಆಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಆಲಸ್ಯ,ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ತಂದ್ರಾ, ನಿರರ್ಥಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಂಬ್ಬು) ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗು ವದು, ಶರೀರವು ಸದೃಢವಾಗಿ ಕರ್ಮಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಅಂದರೆ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಸಿಂಹದ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ಕ್ಷುದ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೇಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟ ವಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ದಾಳಿಮಾಡಲಾರವು.

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ "ಲಾಘವಂ ಕರ್ಮಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ವಿಭಕ್ತ ಘನಗಾತ್ರತಾ।

ದೋಷಕ್ಷಯೋಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಶ್ಚ ವ್ಯಾಯಾಮಾದುಪಜಾಯತೇ॥

ವ್ಯಾಯಾಮದೃಢಗಾತ್ರಸ್ಯ ವ್ಯಾಧಿರ್ನಾಸ್ತಿ ಕದಾಚನ।

ವಿರುದ್ಧಂವಾsವಿಪಕ್ವಂವಾ ಭುಕ್ತಂಶೀಘ್ರವಿಪಚ್ಯತೇ॥

ವ್ಯಾಯಾಮಶೀಲನಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯು ದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಆಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ವಲೀಪಲಿತಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವು ಸಂಭ ವಿಸಲಾರದು ಸದಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಮಾಂಸ ಪೇಸಿಗಳು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣು ತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತಬೇರೊಂದು ಉಪಾಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

## ಅತಿ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕಾಲುಗಳ ತುದಿಬೆರಳಗಳಿಂದ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತ ವ್ಯಾಯಮಮಾಡಬೇಕು. ಹಿಂಬಡವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆಊರಗೊಡಬಾರದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮವು ಎದೆ-ಹೊಟ್ಟೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಪೂರ್ಣಕರಗಿಹೋಗುವದು ಶರೀರವು ಹಗುರಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಬಾವಿಯೊಳಗಿಂದ ನೀರು ಜಗ್ಗುವುದರಿಂದಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವದು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಡೆಯುವದರಿಂದ ಮೇದೋರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವದು.

ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಏನೂ ಸೇವಿಸದೇ ನಿರಶನದಿಂದಿರಬೇಕು. ನೀರಡಿಕೆಯಾದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬಿಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಇರುವದು ಉತ್ತಮ. ರಾತ್ರಿ ೮ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ವಿಧಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ. ಎಷ್ಟು ಬೋಜ್ಜು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಪೂರ್ಣ ಕರಗಿ ಹೋಗಿ, ತೆಳುವಾದ ಶರೀರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುರಿಂದ ವಾತಾವರಣವು ಶೀತವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಉಪವಾಸ ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾತ: ಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರೆ ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡತಕ್ಕವನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ ತನಗೆ ವಗ್ಗುವರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತು ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ. ಅವರು ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಲು ಹೋಗುವದು ಉತ್ತಮ ಅತಿವಯಸ್ಸಾದ ವೃದ್ಧರು ಶುದ್ಧ ಹವೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯು,ಋತುಮತಿಯಾಗಿರುವಾಗ; ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವಾಗ; ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡಬಾರದು ಆಯಾಸದಾಯಕ ಕಠಿಣವಾದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಾರದು, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬೀಸುವದು, ನೀರು ಜಗ್ಗುವದು, ಬಟ್ಟೆ

ಒಗೆಯುವದು, ಕುಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟಪಾಟಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಒಗೆಯುವದು ಹೊರಳಾಡುವದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಶ್ರೀಮಂತರು, ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರಕೂನರು, ಸಿಂಪಿಗರು, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು, ಬುದ್ಧಿ ಜೀವಿಗಳು, ರಿಂಗ್, ಟೇಬಲ್‌ಟೆನ್ನಿಸ್ ವ್ಹಾಲಿಬಾಲ್-ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಮ ಹೊಂದುವುದುಂಟು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹಲವುವಿಧದಾಗಿದೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನವು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಹಲವಾರು ಕಠಿಣ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಕೂಡಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗಿದೆ.

ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಬಲವರ್ಧಕ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವನಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಮವು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಇತರ ಋತಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಾರ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಬಲಾರ್ಧ ಅಂದರೆ:-

ಹೃದಯಸ್ಥೋ ಮಹಾವಾಯು ರ್ವಕ್ತ್ರಂಶೀಘ್ರಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ।
ಮುಖಂಚಶೋಷಂಲಭತೇ ತದ್ಬಲಾರ್ಧಸ್ಯ ಲಕ್ಷಣಂ॥

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೋರ ಹೋಮ್ಮುತ್ತದೆ; ಬಾಯಿಯು ಒಣಗಹತ್ತುತ್ತದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಾರ್ಧವೆನ್ನುವುದುಂಟು ಮತ್ತು

"ಕಿಂವಾ ಲಲಾಟೇ ನಾಸಾಯಾಂ ಗಾತ್ರ ಸಂಧಿಷು ವಕ್ಷಯೋಃ,।
ಯದಾ ಸಂಜಾಯತೇ ಸ್ವೇದೋಬಲಾರ್ಧಂತಃ ತದಾದಿಶೇತ್"॥

ಹಣೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಂಧಿ ಬಗಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಬರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು,ವ್ಯಾಯಾಮ ಶೀಲನಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗಿದೆ–

## ಅಂಗಮರ್ದ–ಅಥವಾ ಉದ್ವರ್ತನ

"ಉದ್ವರ್ತನಂ ಕಫಹರಂ ಮೇದಘ್ನಂ ಶುಕ್ರದಂಹರಂ।
ಬಲ್ಯಂ ಶೋಣಿತಕೃತ್ ಕಾಂತಿ ತ್ವಕ್ ಪ್ರಸಾದ ಮೃದುತ್ವಕೃತ್"

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಿತವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಯನ್ನು ಒತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಇದಕ್ಕೆ ಉದ್ವರ್ತನವೆಂದು-ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಕಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ವಾಗ್ಭಟದಲ್ಲಿ ಉದ್ವರ್ತನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತಗೊಂಡ ವಾತ ಕಫಗಳು. ನಾಶವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸು ಕರಗುವುದು. ಉದ್ವರ್ತನ ಅಂದರೆ:- ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದು, ವ್ಯಾಯಮದ ನಂತರ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ನ್ನು ಆಚರಿಸುವದರಿಂದ ಚರ್ಮಗತವಾದಭ್ರಾಜಕಪಿತ್ತವು, ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುಲಭರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಚನಮಾಡುವದು.ಭ್ರಾಜಕ ಪಿತ್ತವು ಕಫ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು ವಾತದ ಅನುಲೋಮನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೈಕೈಗಳ ನೋವು,ಆಲಸ್ಯ,ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

## — ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ —

ಅದ್ಭಿ: ಸಂಸಿಕ್ತ ಮೂಲಾನಾಂ ತರೂಣಾಂ ಪಲ್ಲವಾದಯ:।

ಅಂದರೆ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರೆರದರೆ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪಲ್ಲವಿಸಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರಿಗೆ ಫಲಪುಷ್ಪಗಳನ್ನೀಯುವಂತೆ ವೃಕ್ಷರೂಪಿಯಾದ ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೈಲಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ರಸ-ರಕ್ತಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷತ: ಸಿರಸ್ಸು-ಕಿವಿ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಲು ಅ್ಯಲೋಫಥಿವಿದ

ಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ;ಆಂಗ್ಲರು ಅತ್ಯಂತ ಶೀತವುಳ್ಳ ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವವರಾದುದರಿಂದ ಹಿಮಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಷೇಧವಿದ್ದಂತೆಕಾಣುತ್ತದೆ; ಭಾರತದ ಯು. ಪಿ. ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಶಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಆಯಾಯ ದೇಶ-ಕಾಲ ಹವಾಮಾನಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಹಿತವಾಗತಕ್ಕ ತೈಲಮರ್ದನವು, ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸುವದು ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೈಲಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ರಮ, ವಾತ, ಕಫ, ಅಶಕ್ತತೆ. ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಾಶವಾಗ್ಗಿ, ಶಾಂತಿಬಲ, ಸುಖ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಲಭಿಸಿ, ಶರೀರವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ವಾಗುವುದು ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯು ಸುಖವಾಗಿ ಹತ್ತುತ್ತದೆ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವುಂಟಾಗುವದು ಮಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ವಿಶೇಷತಃ ದೃಷ್ಟಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಮಸ್ತಕದ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳು, ಶಮನಹೊಂದುತ್ತವೆ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ದಟ್ಟವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ 'ಶಿರಃ ಪರಿ ಪೂರ್ಣತಾಮುಪಿ,' ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯ ಎಬಲು ನಾಲ್ಕು ಕಡೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಬಂದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದೇ ಉಳಿದಿರುವುದು ಎಣ್ಣೆ ಉಣ್ಣಿ ಸುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಸಕಲಕರ್ಣರೋಗಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ ಕರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ (ಕೂಕಣಿ) ಸಂಚಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹನುಗ್ರಹ,(ಗದ್ದ ಹಿಡಿದು,ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲು ಮುಚ್ಚಲುಬರುವದಿಲ್ಲ) ಮನ್ಯಾಸ್ತಂಭ-ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಿ ನೋಡಲು ಬರುವದಿಲ್ಲ ಮನ್ಯಾಸ್ತಂಭ ಎಂಬ ರೋಗಟು ಆಗುವ ಭಯವಿರುದಿಲ್ಲ ಕರ್ಣನಾದವೆಂಬ ರೋಗ ಬರುವ ಭೀತಿಇಲ್ಲ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಪ್ಪಳಕೇಳಲು ಕಿವಿಗಳು ಸಮರ್ಥ ವಾಗುತ್ತವೆ ಮುಪ್ಪು ಒದಗಿದರೂ ಕಿವುಡತನಬರಲಾರದು.

ವನಸ್ಪತಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶೀವ್ರ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಪಾದ ರಸವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಶೀವ್ರಪಚನವಾಗದೆ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ತೈಲವನ್ನು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಕಾಲ ವಾತಪ್ರಕೋಪ ಕಾಲ ವಿರು ವುದರಿಂದ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಜನ್ಯರೋಗಗಳು ಶೀವ್ರ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದು ತ್ತವೆ.

ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಿರುಗಾಡಲು ಸ್ಥಿರಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಇದು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯು ಚನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುತ್ತದೆ "ಪಾದಹರ್ಷ" ಅಂದರೆ ಕಾಲು ಜೂಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಆಗಲಾರದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲು ಗವಿಯುವದು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಳು ಬೀಳುವದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗಲಾರವು.

ಮಸ್ತಕಕ್ಕೆ ತೈಲ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಣಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಶೀತಕ್ರಿಯೆಯುಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ ಪಾದಗಳಿಗೆ ತೈಲಮರ್ದನ ಮಾಡಿದರೆ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಿದೆ ನೇತ್ರಗಳಿಗ ತೈಲವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ದಂತರೋಗಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು! ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಹಿತಕರ ಔಷಧಗಳು ಕೂಡಿವೆಯೋ ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ನೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಯನು ಹಾಕುವರೂಢಿ ಇದ್ದವನಿಗೆ ಗರುಡನನ್ನು ಕಂಡು ಸರ್ಪವು ದೂರ ಸರಿಯುವಂತೆ ನೇತ್ರರೋಗಗಳು ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟನಾದವನಿಗೆ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಮರ್ದನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನಿಗೆ ರೋಗಗಳ ಉಪದ್ರವವಾಗಲಾರದು.

ಅರ್ಧಾಂಗವಾತ, ಸಂಧಿವಾತ, ಇಂಥ ಕ್ರೂರ ವಾತ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷತಃ ತೈಲಮರ್ದನ, ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸಿದ್ಧ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಈಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದ್ರೋಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಭೀಕರ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಬಹುದು ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ; ಭೀಕರ ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾತ ಗ್ರಸ್ತರ ವಾತ-ರೋಗವು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ತೈಲಮರ್ದನವು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂತೃಪ್ತಿಹೊಂದಿ ಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

## — ತೈಲ ಮರ್ದನಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯರು —

ನವಜ್ವರದ ರೋಗಿಯು, ಅಜೀರ್ಣವಾದವನು, ಅತಿಸಾರಗ್ರಸ್ತನು. ವಾಂತಿಯಾದವನು ತೈಲಮರ್ದನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ಅಧಿಕವಾಗುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ, ನವಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ತೈಲಮರ್ದನಗೈದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೈಗೆ ಪೂಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಾಗುವುದುಂಟು; ಇದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಕೆಲವರು ಸಾಬೂನ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ ಸಾಬೂನಿನ ಉಪಯೋಗವು ಹಿತಕರವಲ್ಲ; ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೋಡಾದ ಮಿಶ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನದಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ರೂಕ್ಷತೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಸಾಬೂನದಿಂದ ತೊಳೆಯುವದು ಹಾನಿಕರವು; ಸಾಬೂನದ ಬುರಗವು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಕಾಸ್ಟಿಕ ಸೋಡಾದ ಪರಿಣಾಮವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗದಿರಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೇನಿತ್ಯ ಸಾಬೂನದಿಂದ ತಲೆತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಕೂದಲುಗಳು ತೀವ್ರ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ತಲೆತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಹೊಸಹೊಸ ಸಾಧನೆಗಳು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದುಂಟು ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುವದೆಂಬುದನ್ನು ಜನರು ಅರಿಯಲಾರರು ಅಂಥವುಗಳನು ಉಪ

ಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿನ ಯೋಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ; ೫ ತೊಲಿ ತ್ರಿಫಲಚೂರ್ಣ, ೨ ತೊಲಿ ನೆಲ್ಲ ಚಟ್ಟು ೧ ತೊಲಿ ಅಂಟಾಳಕಾಯಿ, ೫ ತೊಲಿ ಸೀಗೇಕಾಯಿ ೨ ತೊಲಿ ಬಾಳದಬೇರು, ೧ ತೊಲಿ ಗೌಲಕಚೋರ. ೧ ತೊಲಿ ಜೇಕಿನಗಾಡ್ಡಿ. ೧॥ ತೊಲಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಕಾಳು ೨ ತೊಲಿ ಗಂಧದಕಟ್ಟಿಗೆಯಪುಡಿ, ೨ ತೊಲಿ ಕೋಷ್ಠ, ಇವೆಲ್ಲವು ಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ವಸ್ತ್ರಗಾಳಿತಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಗಂಧ ಇದ್ದವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕುಟ್ಟಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಈ ಚೂರ್ಣವು ಅಭ್ಯಂಗಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ವಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಮೇದೋರೋಗ ಗಳಾಗಲಾರವು. ದೇಹದಬಲ, ರಕ್ತ, ಕಾಂತಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ಇವು ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುವದಲ್ಲದೇ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ

## — ಸ್ನಾನ —

ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಶೇಚನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣವು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯು ದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ರೋಮಕೂಪಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಬೆವರಿನ ಉಪ್ಪಿನಂಥ ಹೊಲಸು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವಿಕಾರ ವಾಗಿ ಹುರುಕು. ಕಜ್ಜಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಿದ್ರಾ ಅಲಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗು ತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ ರೋಮಕೂಪಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾಯುಷಿಯಾಗುವನು. ಮೈತುರಿ, ಶ್ರಮ, ಉಷ್ಣತೆ ನೀರ ಡಿಕೆ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ದೇಹದ ಮಲಿನತೆ ಯಿಂದಲೇ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೇನು, ಕೂರೆ, ಮೊದಲಾದ ಕ್ಷುದ್ರ ಕ್ರಿಮಿ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದಾರಿದ್ರ್ಯ, ಭೂತಪ್ರೇತಾದಿಗಳು ಅಪವಿತ್ರತೆಯಲ್ಲಿ, ಅಶುಚಿ ರ್ಭೂತತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಪಿಷ್ಠರಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯುಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಅಟ್ಟಹಾಸ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ವಿಷಯವು ಭಾವಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ.

"ದೀಪನಂ ವೃಷ್ಯಮಾಯುಃಷ್ಯಂ ಸ್ನಾನ ಮೋಜೋ ಬಲಪ್ರದಂ |
ಕಂಡೂಮಲ ಶ್ರಮಶ್ವೇದ ತಂದ್ರಾತೃದ್ ದಾಹ ಪಾಪನುತ್ ||
ಬಾಹ್ಯೈಶ್ಚ ಶೇಕೈ: ಶೀತಾದ್ಯೈರೂಷ್ಮಾದಂತ ರ್ಯಾತಿಜ ಪೀಡಿತ :|
ನರಸ್ಯ ಸ್ನಾತಮಾತ್ರಸ್ಯ ದೀಪ್ಯತೇ ತೇನ ಪಾವಕ. | "

ಪ್ರಾತ: ಸ್ನಾನದಿಂದ ಮಲ, ಪಾಪ, ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ ಕಾಂತಿಯುವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೂಪ ತೇಜ:ಪುಂಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯುಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಾಮಶಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮವು ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಹತ್ತುಗುಣಗಳು ಪ್ರಾತ:ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ರಕ್ತದೋಷ, ಪಿತ್ತಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಫರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದುವಿಹಿತವಲ್ಲ ಉಷ್ಣೋದಕದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಲವುಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾತಕಫ ಇವುಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಯಮೇಲಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ ಕೇಶಗಳಿಗೆ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ತಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೆಳಭಾಗವಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಬಲವರ್ಧಕವಿದೆ. ಅತ್ಯುಷ್ಣವಾದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ನಿತ್ಯತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಫವಾತ ಇವುಗಳು ಉಪಶಮನಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಅತಿಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆತಪ್ಪದೇಹಾಕುವದು ಹಾನಿಕರವು. ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರದವಾದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ನೆಲ್ಲೀಚಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸರ್ವಾಂಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡುವದರಿಂದ ಮುಪ್ಪಿನಿಂದಾಗುವ ಮಡಿಕೆಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೆರೆಗೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. ಶತಾಯುಷಿಯಾಗಿಬಾಳುತ್ತಾನೆ.

ನಿತ್ಯಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಿಕೆ, ತುಪ್ಪಕೂಡಿದಂಥ ಭೋಜನ, ತರುಣಿಯಾದ ಸ್ವಪತ್ನೀ ಸಮಾಗಮ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆಯುಷ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದು ಉತ್ತಮ. ತಲೆಯನ್ನು ಹೊರ್ತುಪಡಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯು ತಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

## ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಅನರ್ಹರು

ಜ್ವರಾತಿಸಾರ, ನೇತ್ರರೋಗ, ಕಿವಿಬೇನೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬುವಿಕೆ, ಪಿನಸಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ವಿಹಿತವಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಸ್ನಾಮಾಡುವುದು ಅಹಿತಕರವಿದೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವದು ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಒಣಗಿದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ವರಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮೈಕಡಿತ ಚರ್ಮರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

## ವಸ್ತ್ರಧಾರಣ

ಮಲಿನವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಲ್ಲ. ಋತು ಮಾನಕ್ಕರಿಸಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನುಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಯು ಶೀತವನ್ನು ವಾತವನು ಶಮನಮಾಡುವ ದಾಗಿದೆ. ರೇಷ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆಯು ಉಷ್ಣವಾಗಿದೆ. ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ರೇಷ್ಮೆಯ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶೀತಕಾಲಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶೀತವಾತಗಳೆರಡೂ ಶಮನಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಕಾಷಾಯ (ಕಾವಿ) ಬಣ್ಣವು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿದೆ ಆದುದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗುರಾದ ನೂಲಿನ ಕಾವಿ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನುಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ, ಕಾವಿಯಬಟ್ಟೆಯು, ಪಿತ್ತಶಮನವೂ, ಬುದ್ಧಿ ವರ್ಧಕವೂ, ಮನಃಶಾಂತಿಕರವೂ, ಪ್ರಶಾಂತವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯತಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು, ಬಹಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶುಭ್ರವಾದ ವಸ್ತ್ರವು ಉಷ್ಣವನ್ನು, ಶೀತವನ್ನು, ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ವಾಗಿದೆ ಪ್ರಯಾಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರ ವಸ್ತ್ರಧಾರಿಯು, ಎದುರು ಬಂದರೆ

ಶುಭವೆಂದು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹುತರವಾಗಿ ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮನಾನಂದಕರವಾಗಿದೆ ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮೇಘಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕತ್ತಲೆಯಂತೆ ಕವಿದಾಗ ವಾತಪ್ರಕೋಪಕವಾಗುವುದುಂಟು ಆಗ ಶುಭ್ರವಾದ ವಸ್ತ್ರಧರಿಸು ವುದರಿಂದ ವಾತಶಮನವಾಗುವುದು.

ಹೊಸತಾದ, ಶುಭ್ರವಾದ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆಯು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಆಯುಷ್ಯ. ಆನಂದ ಇಚ್ಛಿತ ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳು ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವು, ವಶ್ಯಕಾರಕವು, ಶಾಂತಿ ಪ್ರದವು ಆಗಿದೆ. ನಿರ್ಮಲ, ಹೊಸವಸ್ತ್ರಧಾರಣವುಮೈಕಡಿತ ಗ್ಲಾನಿ, ಕ್ರಿಮಿ ದಾರಿದ್ರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು.

ಶೌಚಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಬಂದಾಗ ಬಟ್ಟೆ ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವದು ಆರೋಗ್ಯ-ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಜಂತುಗಳು ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ವಿಧವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಇಂಥ ಹೊಲಸು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಮುಖ ಮೈ-ಕೈಗಳನ್ನು ವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ನಿಷೇಧವಾಗಿದೆ, ಹೀಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೆ ಟೆಟ್ಯಾನಸ್ (ಧನುರ್ವಾತದಂತಹ) ಭೀಕರವಾದ ರೋಗಗಳಾಗುವುದುಂಟು ಹೊಲಸು ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅನ್ನ, ಪಾನಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತವಿಕಾರ ವಾಗಿ, ವಿಧವಿಧ ರೋಗಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದು ವಿಶೇಷತಃ ನಾರ ಹುಣ್ಣು ಆದಾಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ನಾರಹುಣ್ಣಿನ ರೋಗಿ ಗಳು ಉಟ್ಟಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ವ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ನಾರನ್ನು ಹರಿದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೀವದ ಕಣ- ವನ್ನು (ಸೂಜಿಗೆಬಂದಷ್ಟು) ಮಾಯ್‌ಕ್ರೋಸ್ಕೋಪದಲ್ಲಿ (ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ) ನೋಡಿದರೆ ನೂರಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಇಂಥವರು ಹೊಕ್ಕುತುಂಬುವ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುವುದುದ ರಿಂದ ಹಲವಾರು ಜನರು ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗುವರು. ಆರೋಗಿಗಳ ಬಟ್ಟೆ ಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಿತ್ಯಸ್ನಾನದನಂತರ ಮಡಿಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನುಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶುದ್ಧಮನ. ದಿಂದ ದಯಾಘನನಾದ ದೇವರನ್ನು ಕೆಲ ಹೊತ್ತುನೆನೆಯುವುದು ಹಿರಿಯರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಮಲಗಿ ಎದ್ದ ನಂತರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಬಂದನಂತರ ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಭೋಜನ ಮಾಡುವದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ತಡೆದು ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಅಂತೇ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ( ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ) ದೇವರ ಪೂಜಾ, ಪಾಠ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ದೇವ-ಗುರು, ಸಂದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮನಃಶುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯು ಮನೋನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ಮಲಮನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ ಕೆಲವರು ಶಮೀವೃಕ್ಷವನ್ನಾಗಲೀ ಕೆಲವರು ತುಲಸಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಸಂದರ್ಶಿಸು ವುದುಂಟು ಪೂಜಾಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಿಲ್ವ ತುಲಸಿ ಪುಷ್ಪ, ಧೂಪ, ಕರ್ಪೂರ ನೀರಾಜನೆ ಇವೆಲ್ಲ ದೇವರ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಮಾನವನಿಗೆ ಅವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ ಸಕಲ ವೃಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀವೃಕ್ಷವು (ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷವು) ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗಿದೆ. ಭೂತ ಗ್ರಸ್ತರು, ರೋಗಗ್ರಸ್ತರು ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಈ ಶ್ರೀವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಿ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸದಾಶುದ್ಧ ಹವೆಯನ್ನು ಬೀರುವ ಬಿಲ್ವವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕುಟೀರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕೊಂಡು ವಾಸ ಮಾಡುವುದುಂಟು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವವು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಿದೆ. ಬಿಲ್ವದ ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೇರು ತೊಗಟೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಲ್ವದ ಮಗಜ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಬಿಲ್ವದಳಗಳರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದವರು ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗು ತ್ತಾರೆ. ಬಿಲ್ವದಮೊರಬ್ಬಾ ಅತಿಸಾರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಿದೆ. ಬಿಲ್ವದ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಬಿಲ್ವಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಬಹಳದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಮೆಟ್ಟುತ್ತಾಹೋದರೆ ಸ್ಥಾವರ-ಜಂಗಮ ವಿಷಬಾಧೆಯಾಗಲಾರದು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ಮನೆಮನೆಗೂ ಬೆಳೆಸುವುದುಂಟು ಅವುಗಳ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಬಾಲವೃದ್ಧರು ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುವು ದುಂಟು ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಶರಬತ್ ತಯಾರಿಸಿಗೊಂಡು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತುಳಸಿ ತುಲಸಿಯು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದಷ್ಟೇ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಅದು ಪರಮಪವಿತ್ರವೂ ರೋಗ ನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಅಸಂಖ್ಯ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಇದು ರಸಾಯನವಾದುದರಿಂದ ಔಥಷಗಳಿಗೆ ಭಾವನಾ ಕೊಡುವಾಗ್ಗೆ ತುಲ ಸಿಯ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು ತುಲಸಿಯ ಪಂಚಾಂಗವು ಅವರ್ಣನೀಯವಾಗಿದೆ ತುಲಸಿಯ ಮಣಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದುದ ರಿಂದ ಭಕ್ತರು ಸದಾದೇಹದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ತುಲಸಿಯ ಪೂಜೆ ಯಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿಯು ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ತುಲಸಿ ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷಗಳ ಪೂಜಾ, ಸಂದರ್ಶನಗಳಾದರೆ. ಶ್ರೀಹರಿ-ಹರರ ಅನು ಗ್ರಹವಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ತುಲಸಿ-ಬಿಲ್ವಗಳ ಸಂದರ್ಶನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡು ವದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪೂಜಾ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಪವಿತ್ರ ಪರಾಗವು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ರೇಖೆಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕಿ, ಯಾವರೀತಿ ಯಿಂದಲಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋದುದಾದರೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಶಮನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜಾರಿ ಗಳು, ಭಕ್ತರಿಗೆ ದೇವರ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ್ಗೆ ತೀರ್ಥದ ತಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವ, ಅಥವಾ ತುಲಸಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವುದುಂಟು.

ದೇವರಪೂಜೆಗಾಗಿ, ಜಾತಿ, ಚಂಪಕ ಪುನ್ನಾಗ, ಪಾಟಲ, ಮೊದ ಲಾದ ಸುಗಂಧಮಯವಾದ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು.

ಇವುಗಳ ಪವಿತ್ರ ಪರಾಗದ ಪರಿಮಳವು. ಬಿಲ್ವ-ತುಲಸಿಗಳಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಧೂಪ, ನೀರಾಜನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿವೆಯಲ್ಲದೇ ಪೂಜಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಸಕಲ ವಿಧಿ ವಿಧಾನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಗ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ, ರೇಚಕ, ಈ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ರಿಯೆಯು, ಫುಪ್ಫುಸಗಳಿಗೆ ಬಲಪ್ರದವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ನಾನದನಂತರ ಭೋಜನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸತ್-ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಚರಿಸು ರೂಢಿಯು ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

## — ಭಸ್ಮ —

ವಿಭೂತಿಯು, "ಭೂತಿ ರ್ಭಸಿತ ಭಸ್ಮನಿ" ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಹೆಸರಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ. ಅನಾದಿ, ಶಾಶ್ವತ, ಶಾಂತ, ಚಿತ್ ಸ್ವರೂಪಕವಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ಮಂತ್ರೋಕ್ತಿ ಇದೆ ಆದುದರಿಂದ ಭಸ್ಮ ಚಂದನಗಳ ಲೇಪನವು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಎಂಬುದು ಮುಂದಿನ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ತೋರುವುದು.

ಪೂಜಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಭಸ್ಮವನ್ನು, ಚಂದನವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡರ ಗುಣಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ, ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಯು ಬೋಧಿಸುವುದೋ ಅದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಹಣೆ, ಕಪೋಲ, ವಕ್ಷಸ್ಥಲ, ನಾಭಿ ಭುಜ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮ-ಚಂದನ ಲೇಪನವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವವರು ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮ ಹಾಗೂ ಚಂದನಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದುಂಟು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಂದನವನ್ನು ಧರಿಸುವರು ಕೆಲವರು ಎರಡು ಮೆಲಕುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಲೇಪನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಹೇಗೇಧರಿಸಲಿ ತತ್ವವು ಒಂದೇ ಇದೇಯಲ್ಲದೇ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ ಭಸ್ಮ-ಚಂದನಗಳೆರಡೂ ಶೀತಲ, ಪಿತ್ತ

ಶಾಮಕ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ಕೀಟಾಣು ನಾಶಕ ಅವೆ. ಭಸ್ಮವು ಬೇಸಿಗೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾಗಾಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲ ಜಲಮಿಶ್ರಿತ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಲೇಪಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮೋಧ್ಧೂಲನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮೈ ಕೊರೆಯುವಂತಹ ಚಳಿಯನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವರು.

ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿಪುಂಡ್ರಧಾರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶವು ನೇತ್ರ ರೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಎತ್ತರದ ಮೇಲೆ ಟ್ರೈಜಿಮಲ್‌ನರ್ವ್ಹ ಎಂಬ ಮಸ್ತಕದ ಎರಡನೇನಾಡಿಯು ಹೋರಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಿರುಶಾಖೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಹೊರಡುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 'ಗೆಸರಿನ್-ಗ್ಯಾಂಗರಿನ್,' ಅನ್ನುವರು. ಈ ತಿರುಶಾಖಾ ನಾಡಿಯು ಮೂರು ಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಬಂದು, ಒಂದು ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾದು ಮೂಗಿನವರೆಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇಯದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನಿಯಾದವರೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇಯದು ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕಾರಕ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ಶಾಖೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ "ನಿವರ್ಲೇಜಿಕ್‌ಪೇನ್" ಅಂದರೆ ವಾತಶೂಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಈ ನಾಡಿಯು ಹಾಯ್ದ ಭಾಗವು ಅಂದರೆ ಹಣೆ, ಮೂಗು, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಗುರುಳೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ; ಅಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉರುಪು, ನೋವು, ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೀವು ಸಹ ಬರುವುದುಂಟು. ಈ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗಬಾರದೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕರಾದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾಚಾರ್ಯರು, ಎಡದಹುಬ್ಬಿನಿಂದ ಬಲದಹುಬ್ಬಿನವರೆಗೂ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವರು. ಹಾಗೂ ಕೆಲವರು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಚಂದನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯುಂಟು. ಇವುಗಳ ನಿತ್ಯ ಲೇಪನದಿಂದ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುವುದು ಎರಡನೆಯ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ದೋಷವುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಳೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ: ಅವುಗಳಿಂದ ನೀರು ಕೀವ ಇವುಗಳು ಹೊರಡುತ್ತವೆ ಈ ಗುರುಳೆ ಒಡೆದು ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳು ಕೂತು ಕಣ್ಣಿ

ನಲ್ಲಿ ಹೂವುಬಿದ್ದಂತಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ ಈ ಅನರ್ಥದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಎರಡೂ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಭಸ್ಮ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದುಂಟು.

ಮೂರನೇ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ದೋಷವುಂಟಾದರೆ ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಗುರುಳೆ ಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕೀವು-ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ ಅವು ವಣಗಿದ ನಂತರ ಪಕಳೆಯಾಗಿ ಉದುರಿ, ಆಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಲ್ಲ ಆದರೂ ಈ ರೋಗವು ಸಂಭವಿಸ. ಬಾರದೆಂದು ಎರಡು ಶಂಖಸ್ಥಾನ (ಮೆಲಕು)ಗಳ ಮೇಲೆ ಭಸ್ಮಚಂದನಗಳ ಲೆಪೀನ ಮಾಡುವದುಂಟು.

ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಾದ ಕಾಶಿ ಪ್ರಯೋಗ ಕಲಕತಾ ಮೊದ. ಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವು ವೀಶೆಷವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿ ಆಬಾಲವೃದ್ಧರು ಹಣೆ-ಗಲ್ಲ-ಮೆಲಕುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಚಿತ್ರವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಭಸ್ಮ ಚಂದನಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಯುಂಟು ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ದೆಹಕ್ಕೆ ಭಸ್ಮದ್ಧೂಲನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮುಖಕ್ಕೂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಏಳುವ ಮಡೆ ಬಕ್ಕೆಯಂತಹ ಗಂಟುಗುರುಳೆಗಳು ಮಾಯಗುವವು.

ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮ ಚಂದನಗಳ ಲೇಪನವು ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರಿಎನಿಸಿದೆ. ತಥಾಪಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿರುವದು ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಇದೆ ಎಂಬುವದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಮಲೆಗಳ ಹತ್ತರ ಭಸ್ಮ-ಚಂದನ ಲೇಪ ಮಾಡುವದು, ಎರಡೂ ಫುಪ್ಪುಸಗಳ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಮಾಶಾಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗುವ ಫುಪ್ಪುಸೀಯ ಮಹಾಧಮನಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಕೃತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ, ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ಭಸ್ಮ-ಚಂದನಗಳ ಲೇಪನ ಮಾಡುವದಾದರೂ ಇದೇ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಭಿಯು ಶರೀರದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮ ಚಂದನಗಳ ಲೇಪನವು, ಉದರಸ್ಥ ಅಂಗಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿ ಸುತ್ತದೆ.

ಭಸ್ಮವು, ಸಕಲ ದುರಿತಂಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಪ್ರಾಕೃತ ಕರ್ಮವನ್ನು ಭಸ್ಮಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಮಾಡುವದು. ಅಂತೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ 'ಭಸ್ಮ' ಎಂಬ ನಾಮ ಬಂದಿದೆ. ವಿಭೂತಿಧಾರಣದಿಂದ ದಟ್ಟದರಿದ್ರನು ಶಿರಿವಂತ ನಾಗುವನು ಅಂತೇ ಅದಕ್ಕೆ 'ವಿಭೂತಿ' (ಐಶ್ವರ್ಯ) ಎಂಬುವಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಹೀಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರಿಯರು ಕೂಡಾ ಧರಿಸುವ ಗಂಧ, ಕುಂಕುಮ ಮೊದಲಾದುದು ಧಾರ್ಮಿಕದ್ಯೋತಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರುಹು ಆಗಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ತಿ-ಉಗುರು, ಹಲ್ಲು, ಮೊದಲಾದ ಬಿರುಸಾದ ವಸ್ತುವು ಪುರುಷಸತ್ವವಾಗಿದೆ ಮೃದುವಾದ ಅಂಶವೆಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀ ಸತ್ವವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರ ಕರಚರಣಾ ದ್ಯವಯುತಗಳು ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತವೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಉದಾ- ಪುರುಷನ ಅಸ್ತಿಗಳು ಒರಟಾಗಿಯೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಣೆಯ ಎಲಬು ಹುರುಬರಕ ಇದ್ದು ಹುಬ್ಬುಗಳು ಇರುವ ಸ್ಥಾನವು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಸ್ತ್ರಿಯರ ಹಣೆಯ ಎಲಬು ನುಣುಪಾಗಿ ಮಿಂಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹುಬ್ಬು ಇರುವ ಸ್ಥಾನವು ಉಬ್ಬಿರದೇ ದುಂಡಗೇ ಇದ್ದು ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಎಲ್ಲ ಅಸ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹದಂತರವಿದೆ, ಮೃತ ಪುರುಷನ ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಕರುಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಚಿಕಿ ನೋಡಿದರೆ ಅವುಗಳು ಬಿರುಸು ಇದ್ದು ಒರಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಹೂವಿನಂತೆ ಕೋಮಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ ಇದರಂತೆ ಪುರುಷನ ಸ್ವಭಾವವೂ ಕೂಡಾ ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನಸ್ಸು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶವವನ್ನು ನೋಡಿ ಪುರುಷನು ಅಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖಿತನಾಗಲಾರನು, ಮತ್ತು ಅಷ್ಟು ಭಯಗ್ರಸ್ತನು ಆಗಲಾರನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗಲ್ಲ ಶವವನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ಅವರಿಗೆ ದುಃಖಾತಿರೇಕವಾಗುವುದುಂಟು ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೋಮಲತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಕಾರಣಅವರು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಭಯಗ್ರಸ್ತರೂ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಆಗುವುದುಂಟು ಇವರ ಉತ್ಸಾಹ- ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಅಂಗಾಗಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನು ತರತರದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಡುಗರೆಯಾಗಿ ಕೊಡುವ

ರೂಢಿಯುಂಟು: ಇದರಿಂದ ಅವರು ತುಷ್ಟರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದರೆ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೇ "ಗೃಹಿಣೀ ಗೃಹಮೇದಿನೀ" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ ಸ್ತ್ರಿಯರ ಪ್ರಕೃತಿಯು ದುರ್ಬಲ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಬಹಳ ಅಂತೇ 'ಮಾನಿನೀ' ಎಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು ಲವಲೇಶವೂ ಅವರಿಗೆ ಅಪಮಾನವಾಗಕೂಡದು ಅವರು ಧರಿಸುವ ಕುಂಕುಮವು (ಕೆಂಪು ಚಿನ್ಹವು ವೈಸಿಷ್ಟ್ಯ ಸೂಚಕ) ಪಾತಿ ವ್ರತ್ಯದ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ ಪತಿಯುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಪರ ಪುರುಷರು ಹೇಗೆ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಂಪು ಚಿನ್ಹವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ; ಅರ್ಥಾತ್ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ವರ್ತನೆಯು ತನಗೂ ಅನ್ಯರಿಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜಾನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕು ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ದಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕುಂಕುಮ, ಅಕ್ಷತೆಗಳು ಸೌಭಾಗ್ಯಸೂಚಕವಾಗಿವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿಣ ಕುಂಕುಮ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮೂಗತಿ, ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಮಂಗಲ-ಸೂತ್ರ, ಹಸರುಬಳೆ, ಕಾಲುಂಗುರು ಇವು ಐದು ಮುತ್ತು ಇವುಗಳುಳ್ಳವಳೇ ಮುತ್ತೈದೆ ; ಈ ಐದುಮುತ್ತುಗಳ ಅರ್ಥವು ಮಾರ್ಮಿಕವೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿದೆ.

ಕುಂಕುಮದಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಶನಿಕ್' ಆದೆ ಇದು ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ ಇದನ್ನು ಪುರುಷರೂ ಸಹ ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಸಹ ನಿತ್ಯ ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮ ಧರಿಸುವದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯದ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ಪಾಂಡು ರೋಗ (ಎನಿಮಿಯಾ) ಆಗುವದು ಬಹಳ; ಆದುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಪುರುಷ ರೂ ಹಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಂಕುಮ ಧರಿಸುವುದುಂಟು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಗುತ್ತಾರೆ; ಪ್ರಸೂತಿ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಆಗುವ ಕಾರಣ ದೆಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಶ ನಿಕ್ ಧಾತುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಎನಿಮಿಯೂ(ಪಾಂಡುರೋಗ) ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅರಿಸಿಣ–ಕುಂಕುಮ ಧಾರಣೆಯು ಉಕ್ತ ವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿದ ಕುಂಕುಮ ಅರಿಸಿಣಗಳು ರೋಮ ರಂಧ್ರದ್ವಾರಾ

ಅಂತಃ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಭ್ರಾಜಕವೆಂಬ ಪಿತ್ತವು ಪಚನಮಾಡಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸೂತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಋತು ಮತಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವು ದರಿಂದ ರಕ್ತಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ರಕ್ತಾಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸೂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಪಾಂಡು, ಕಾಮಣಿ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಾಗಿ, ಕೂಸಿಗೂ ತಾಯಿಗೂ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭವತಿಯರಿರುವಾಗ ರಕ್ತದಕೊರತೆಯಾಗ ಬಾರದೆಂದು ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಮಾಡಿ ದುದುಂಟು. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗರ್ಭವತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತವೆನಿಸಲಾರದು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಯಾದ ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಮಂತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರಿಸಿಣ ಕುಂಕುಮಗಳನ್ನರ್ಪಿಸಿ ಆರತಿಮಾಡುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಅಡಕಾಗಿದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭವತಿಯರಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ತಿಂಕೆಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತತೆ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಒಂದನೇ ತಿಂಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳುವರೆಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಅನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರುತ್ತದೆ ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಸಿಗೆ ಸರ್ವಅವಯವಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹೃದಯದಮಿಡಿತಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ; ಆಗ ಗರ್ಭವು ನಿಶ್ಚಿತ ವಾದುದನ್ನು ಅರಿತು ಶೀಮಂತ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವರು ಶೀಮಂತ ಕಾರ್ಯದ ಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಂಧುಗಳು ಬಂದು ಗರ್ಭವತಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವುದುಂಟು ಇದರಿಂದ ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳ ಬಂಧುಗಳು ಬಂದು ಸಂದರ್ಶನ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಆನಂದ ದಭರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಭಾರ ಕಡಿಮೆಯನಿಸುತ್ತದೆ. ದಿವಸಗಳು ಸುಖರೂಪವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು, ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ತಂದು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ, ಮಮತೆಯಿಂದ

ಮಾತಾಡಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ವಿವಿಧ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಮಧುರ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಮನೋಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಳು. ಗರ್ಭದ ಭಾರದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಆಯಾಸವು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಗುರೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನವಮಾಸಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಎಡಬಿಡದೇ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಮಂಗಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜರಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ; ಇಂಥ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಗರ್ಭವತಿಯು ಆನಂದ ಮನೋಲ್ಲಾಸಗಳಲ್ಲಿ ದುಃಖ ದುರ್ಮ್ಮನಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವಳು ಆ ಕಾರಣ ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವದು, ಪ್ರಸೂತಿಯು ಸುಖಕರವಾಗುವದು. ಗರ್ಭವತಿಯು ಚಿಂತಾ, ಶೋಕ, ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ ಗರ್ಭಸ್ಥಶಿಶುವು ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುವದು; ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭವತಿಯ ಶರೀರವು ಕೃಶವಾದರೆ, ಪ್ರಸೂತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭೋಗಿಸ ಬೇಕಾಗುವದು, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭವಾಸದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಇರುವವರೆಗೂ ಆ ಕೂಸು ತನಗೆ ಇಚ್ಛಿತವಾದುದನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹೃದಯದಿಂದಲೇ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ತಿಂದು ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುತ್ತದೆ; ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಆ ಕೂಸಿಗೆ ಅಂಟುಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ;ಆದುದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭವತಿಗೆ "ದೌಹೃದಿನೀ" ಅಂದರೆ ಎರಡು "ಹೃದಯವುಳ್ಳವಳು" ಎಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು. ( ಒಂದು ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕೂಸಿನದು) ಜೀವಾತ್ಮನು, ಒಂದು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಶರೀರವನ್ನು ತೊಡಬೇಕಾದರೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆಹಾರದ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುವದು. ಆಗರ್ಭಸ್ಥ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರದ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುವದೋ ಅದನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ ದ್ವಾರಾ ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡು ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುತ್ತಾನೆ ಇದೇ ಬಯಕೆಯೆಂದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಾಗಿದೆ ಈ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮನೆಯವರು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂಸು ಅಂಗ ವಿಕಲವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂಥ ಪ್ರಜೆ, ಸತ್‌ಪ್ರಜೆ ಎನಿಸದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಅಂಗ ವಿಕಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಹಲವಾರು ದುಃಖವಾಗುತ್ತವೆ ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ

ಇರುವದುಲೇಸು "ಯತ್ರ ನಾರ್ಯಸ್ತು ಪೂಜ್ಯಂತೇ ರಮಂತೇ ತತ್ರದೇವತಾಃ" ಎಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರಿಯರು ಗೌರವಾದರಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದರುವರೋ ಆಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳವಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕರ್ಮಗಳು ನೆಲೆಗೊಂಡು ಅರ್ಥಿತ್ ನೀತಿಕ್ರಿಯಾಚಾರಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಸಮೃದ್ಧ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರಿಯರ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಔಷಧಗಳು ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಹಿಂದಿನ ಹಿರಿಯರು ನಿತ್ಯ-ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪೂರೈಸುವಂತೆ ರೂಢಿಗೊಳಿಸಿರುವರೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

## ಗಂಧ ಲೇಪನ

ಕುಂಕುಮಂ ಚಂದನಂ ಚಾಽಪಿ ಕೃಷ್ಣಾಗುರು ವಿ ಮಿಶ್ರಿತಂ ।
ಉಷ್ಣಂ ವಾತಕಫಧ್ವಂಸಿ ಶೀತಕಾಲೇ ತದಿಷ್ಯತೇ ॥
ಚಂದನಂ ಘನಸಾರೇಣ ವಾಲುಕೇನ ಚ ಮಿಶ್ರಿತಂ ।
ಸುಗಂಧಿ ಪರಮಂ ಶೀತಮುಷ್ಣಕಾಲೇ ಪ್ರಶಸ್ಯತೇ ॥
ಚಂದನಂ ಘುಸೃಣೋ ಪೇತಂ ಮೃಗನಾಭಿ ಸಮನ್ವಿತಂ ।
ನ ಚೋಷ್ಣಂ ನ-ಚ-ಶೀತಂ ವಾ ವರ್ಷಾಕಾಲೇ ತದಿಷ್ಯತೇ ॥
ಅನುಲೇಪಸ್ತೃಷಾ ಮೂರ್ಛಾ ದುರ್ಗಂಧ ಶ್ರಮದಾಹ ಜಿತ್ ।
ಸೌಭಾಗ್ಯ ತೇಜಸ್ತ್ವಗ್ ವರ್ಣ ಕಾಂತ್ಯೋಜೋ ಬಲವರ್ಧನಃ ॥
ಸ್ನಾನಾಽ ನರ್ಹಸ್ಯಲೋಕಸ್ಯ ತ್ವನುಲೇಪೋಽಪಿ ನೋಹಿತ ॥

(ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರ)

ಕೇಸರ, ಚಂದನ, ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣಾಗರು ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಂದನವು ಉಷ್ಣವಾಗಿದೆ ಅದು ವಾತ; ಮತ್ತು ಕಫಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವದು ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾಳದಬೇರು ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಚಂದನ ಇವುಗಳ ಯೋಗದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಧವು ಶೀತಲವಾಗಿದೆ ಇದನ್ನು ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕೇಸರ, ಕಸ್ತೂರಿ ಮತ್ತು ಚಂದನ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಧವು ಸಮಶೀತೋಷ್ಣವಾಗಿದೆ ಇದನ್ನು ಮಳೆಗಾಲ ದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಧ ಲೇಪನದಿಂದ ನೀರಡಿಕೆ, ಮೂರ್ಛೆ ದೇಹದ ದುರ್ಗಂಧಶ್ರಮ, ದಾಹ ಇವುಗಳ ಶಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸೌಭಾಗ್ಯ, ಓಜಸ್ಸು ಬಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳುತ್ತವೆ; ಯಾವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನವು ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆಯೋ ಅಂಥವನಿಗೆ ಗಂಧಲೇಪನವು ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪ ಟ್ಟದೆ; ಹೀಗೆ ಗಂಧಲೇಪನದ ಮಹತಿಯುಂಟು.

## ಮಾಲಾಧಾರಣ

ಮನಸ್ಸಿನ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಪುಷ್ಪಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಕೆಲವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ ಆದರೆ ಹೂಮಾಲೆ ಧರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ; ಉತ್ತಮ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಮಾಲತಿ ಬಕುಲ, ಪಾರಿಜಾತ, ಮೊದಲಾದ ಸುಗಂಧಕುಸುಮಗಳಿಂದ ಮಾಲೆಯು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದುದಿರಬೇಕು; ನಿರ್ಗಂಧವಾದುದು ನಿರರ್ಥಕ ವಾಗಿದೆ. ಪರಿಮಳ ಬೀರುವ ಅಲರುಗಳ ಪರಾಗವು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದೊಡನೆ ಅಂತಃ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಾಗಿ ರಸರಕ್ತಾದಿಧಾತುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವದು ಮಾಲಿಕೆ ಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ರಮವು ಶಮನವಾಗಿ ಮನಃ ಶಾಂತಿಯು ಒದಗುವದು ದೇಹದ ಕಾಂತಿ, ಬಲ ಓಜ ಇವುಗಳು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವದಲ್ಲದೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವು ಲಭಿಸುವುದು.

ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠವು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತರ ಹಿಂದುಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಬಜಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಲುಹೋದಾಗ ಹೂಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಜನರನ್ನು ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಮಳವು ಮನಾನಂದ ಕರವಾಗಿದೆ; ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ; ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮೊದ ಲಾದವರಿಗೆ ಹೂಮಾಲೆಗಳನರ್ಪಿಸಿ ಪುಷ್ಪಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಹಸ್ತದಲ್ಲಿರಿಸುವದಲ್ಲ ದೇ ಪ್ರಮುಖಜನರಿಗೆ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವರು ಮೂರುನಾಲ್ಕು

ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸದ್ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿರುವದೊಂದು ಶ್ರಮವೇಸರಿ, ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದಣುವು ಆಗಬಾರದೆಂದು ಪರಿಮಳ ಬೀರುವ ಪನ್ನೀರು, ಸುಗಂಧ ಸುರಿಸುವ ಕುಸುಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿವಸ್ತುಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟು.

## ಅಲಂಕಾರ

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಲೇಪನದಿಂದ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ, ಅಲಂಕಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬಂದಿರು ವುದಷ್ಟೇ ? ಇದರಿಂದ ಆಯಾಯ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ವಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನುಂಟುವದು ಇದು ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಅಲಂಕಾರಗಳ ಧಾರಣೆಯು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಂತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣ-ರತ್ನ ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣ ರತ್ನಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೋಂಕುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಗುರ ಇಡುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಇದು ಮುಖತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಾಯಿತೋಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಬಂಗಾರದ ನೀರು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಉದರ ಸಂಬಂಧಿರೋಗಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬರುವದಿಲ್ಲ; ಸುವರ್ಣ – ನವರತ್ನಗಳ ನೀರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವ ದರಿಂದ ಗಲ್ಲ-ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬಂಗು, ಪಿಟಿಕಾ, (ಗುರುಳೆ ನೀಲಿಕಾ ಕರೀ ಚಿಕ್ಕೆ) ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಖದ ಮೆಲೆ ಆಗುವ ರೋಗಗಳು, ಹಾಗೂ ನೇತ್ರರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ತಾಮ್ರದ ಉಂಗುರುಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದುಂಟು, ತಾಮ್ರ ಇದು, ಯಕೃತ್ [Liver] ಪ್ಲಿಹಾ [Spleen] ಇವುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜಲವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವದರಿಂದ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ನಿರಂತರ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಬರುವದಿಲ್ಲ ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಮುಲವ್ಯಾಧಿ ಇದ್ದವರು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಉಂಗುರ ಇಡುವ ರೂಢಿಇದೆ ತಾಮ್ರದಿಂದ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಮುಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಕಡಗ (ಹಾಲುಗಡಗ)ವನ್ನು ಹಾಕುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲಗ್ರಹ, ಕೆಟಬೇನೆ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂಗೈ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಂಚಲೋಹದ ಕಡಗವನ್ನು ಬಹಳ ಜನರು ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿರುವರು.

ರತ್ನಾಲಂಕಾರಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪವಿತ್ರವೆನಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನವಗ್ರಹಗಳ ತೊಂದರೆಯು ತಪ್ಪುವದಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಲಭಿಸುವದು. ನವರತ್ನಗಳು ನವಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಕರವಾಗಿವೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮಾಣಿಕ್ಯ ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಮುತ್ತು ಮಂಗಳನಿಗೆ ಹವಳ, ಬುಧನಿಗೆ ಪಚ್ಚ ಗುರುವಿಗೆ ಪುಷ್ಯರಾಗ, ಶುಕ್ರನಿಗೆ ವಜ್ರ, ಶನಿಗೆ ನೀಲಮಣಿ, ರಾಹುವಿಗೆ ಗೊಮೇಧ, ಕೇತುವಿಗೆ ವೈಢೂರ್ಯ, ಹೀಗೆ ನವರತ್ನಗಳು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾಗಿವೆ. ನವರತ್ನ ಖಚಿತವಾದ ಉಂಗುರವನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷ್ಷ ಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಕ್ಷಯ, ಭೀಕರ ಕುಷ್ಠ, ತೊನು ಮೊದಲಾದ ಮಹಾರೋಗಗಳು ಬರುವ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹಲವಾರು ಜನರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನವರತ್ನಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ.

" ಸತತಂ ಸಿದ್ಧಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮಹೌಷಧ್ಯಾಸ್ತಥೈವ ಚ ।
ರೋಚನಾ ಸರ್ಷಪಾದೀನಾಂ ಮಾಂಗಲ್ಯಾನಾಂ ಚ ಧಾರಣಂ ॥
[illegible]

ಹಿಂಸ್ರಾದಿ ಭಯವಿಧ್ವಂಸಿ ವಶೀಕರಣಕಾರಕಂ ।
ಮಾತಾ ಪಿತೃ ಗುರೂಣಾಂಚ ಪೂಜನಂ ಸೌಖ್ಯಕಾರಕಂ ।
ಆಯುಃಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿದಂ ಪುಣ್ಯ ಮಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಿಲ್ಬಿಷಾಪಹಂ ।

ಸಿದ್ಧಮಂತ್ರ ಅಂದರೆ ಗುರೂಪದಿಷ್ಟವಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜಪಿಸುತ್ತಿರುವದು, ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ದುಃಖಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮಂಗಲಕರವಾದ ಬಿಳೇ ಸಾಸಿವೆ, ಗೋರೋಜನ ಇವುಗಳನು ಸದಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಇದರಿಂದ ಹಿಂಸ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ವಾಸನೆಯು ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ದೂರದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿ ದೂರಸರಿಯುತ್ತವೆ; ಅಲ್ಲದೇ ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳ ಭಯವೂ ಆಗಲಾರದು.

'ಮಾತೃದೇವೋಭವ ಪಿತೃದೇವೋಭವ' ಎಂಬಂತೆ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಪೂಜಿಸಬೇಕು; ಅವರನ್ನು ಎಂದೂ ಅವಹೇಲನೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡಬಾರದು. ಅವರೊಡನೆ ವೈರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ಉದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕಲ್ಲದೇ ಅವರಿಗೆ ಆಜ್ಞಾಧಾರಕನಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ವೃದ್ಧರಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಮಾನ್ಯಮಾಡಬೇಕು; ಅವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹಾಸ್ಯಗೈಯಬಾರದು; ಯಾಕಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅನುಭವದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ; ವಿನೀತನಾದವನಿಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು, ವಿಪುಲ ಸಂಪತನ್ನು ವಿವರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಹೀಗೆಯೇ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು. "ಶಿವೇಕೃದ್ಧೇ ಗುರುಸ್ತ್ರಾತಾ ಗುರುಃ ಕೃದ್ಧೇನಕಶ್ಚನಃ" ಒಂದುವೇಳೆ ಶಿವನು ಸಿಟ್ಟಾದರೆ ಗುರುವು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲನು; ಗುರುಮುನಿದರೆ ಹರನು ಕಾಯಲಾರನು, ಎಂದುಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಗುರುಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿದ್ದರೆ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಗಿ ಸುಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ; ಇದರಿಂದ ಜನ್ಮದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯುಂಟು ಗುರುವನ್ನು ಸರಕಾರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಮಹಾದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವನು ಗುರುಪೂಜೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು

ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು ಲಭಿಸುವವು; ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಾಪದಾರಿದ್ರ್ಯಗಳುದೂರಾಗಿ ಸದ್ಗತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು.

" ತತೋಭೋಜನ ವೇಲಾಯಾಂ ಕುರ್ಯಾನ್ಮಂಗಲ ದರ್ಶನಂ ।
ತೇಷಾಂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣಂ ನಿತ್ಯಮಾಯ ರ್ಧರ್ಮ ವಿವರ್ಧನಂ " ॥

ಅಂದರೆ–ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಗಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧಭಾವನೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸದ ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನುಉಂಟು ಮಾಡುವದು; ಆದುದರಿಂದ ಊಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು, ಗುರು, ಗೋ, ಪೂಜ್ಯರು, ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಅಗ್ನಿ, ಸುವರ್ಣ, ಘೃತ, ಸೂರ್ಯ, ಮುತ್ತೈದೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ, ರಾಜ, ಈ ಮಂಗಲ ವಸ್ತುಗಳ ದರ್ಶನಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಪೂಜಾಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಶತ ಪಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ್ಗೆ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು; ಪಾದುಕಾರೋಹಣದಿಂದ ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಿದೆ; ಪಾದಗಳಿಗೆ ವಿಷಜಂತುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪವಿತ್ರವೂ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಇಚ್ಛಾ

" ಶರೀರೇ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಂ ವಾಂಛಾ ನೃಣಾಂ ಚತುರ್ವಿಧಂ ।"

ಹಸಿವೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರಾ, ಸಂಭೋಗ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರದ ಇಚ್ಛೆಯು ನಿತ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ವಿಫಲವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತಡೆದರೆ ಮೈನೋವು, ಅರುಚಿ, ಶ್ರಮ ಆಲಸ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ. ಇವುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. [illegible] ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ರಸ-ರಕ್ತಾದಿ ಸಪ್ತ-

ಧಾತುಗಳು ಸಂತಪ್ತವಾಗಿ ಬಲಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಡಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವದರಿಂದ ಬಾಯಿ, ಕಂಠ ಇವುಗಳ ಶೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ದೈನ್ಯತೆಯು ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದ ದುರ್ಬಲತೆಯು, ರಕ್ತಶೋಷ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಥೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವದರಿಂದ ಆಕಳಿಕೆ ಬೇಸರಿಕೆ ತೂಗಡಿಕೆ ಮೈಮುರಿಯುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ತಲೆ,ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಅಪಚನ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಗ್ನಿಗೆ ಉರುವಲು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆರಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಹಸಿವೆಗೆ ಅಶನದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಆರಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಶನದೊರೆಯದಿರುವಾಗ ವಾತಾದಿದೋಷಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸಮಾಡುತ್ತದೆ ಆಮೇಲೆ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ಮುಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರ ಬಂದಾಗಲೇ ಬಲವು ಬರುವದು. ದೇಹಧಾರಣವಾಗುವದು. ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯೆನಿಸುವದು; ಆಹಾರವು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಮೃತಿ, ಶಕ್ತಿ, ಶೋಭೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ದೇಶ ಕಾಲಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸರಿಹೋಗುವಂಥ, ಸರ್ವಗುಣ ಸಂಪನ್ನವಾದ ಸುಗ್ರಾಸ ಭೋಜನವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಗೆ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

## ಊಟಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ

ಅಗ್ನಿ ಹೋತ್ರಿಗಳು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಾರೆ ಭೋಜನ ಮಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಆದೇಶವಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಆಹಾರಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲ ಭೋಜನವು ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಇದರಿಂದ ಅಧ್ಯಶನವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಪ್ರಹರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎರಡು ಪ್ರಹರಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿ ಭೋಜನಮಾಡ

ದಿರಬಾರದು. ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಪ್ರಹರದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸಿದ ಅನ್ನದ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಪ್ರಹರದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸ ದಿರುವುದರಿಂದ ಬಲಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ರಸ-ದೋಷ, ಮಲ. ಇವು ಗಳು ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಪಚನವಾದರೆ, ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಶುದ್ಧ ಡೇಕರಿಕೆ ಬರುವಿಕೆ, ಶರೀರವು ಹಗುರಾಗುವಿಕೆ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಸನ್ನತೆ. ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಯೋಗ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಹಸಿವೆ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಲಕ್ಷಣ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಎರಡು ಸಾರೆ ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಾಯಂದಿರ ಹಾಲು ಉಣ್ಣುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕ ಳಿಗೆ ಆಟಪಾಟಗಳನ್ನಾಡುವ ಬಾಲಕರಿಗೆ ಆಹಾರವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾಗುವದು; ಅವರವರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಪೋಷಕರು ತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಉಚಿತವೆನಿಸುವುದು ಆದರೂ ಬಾಲಕರು ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ತಿಂಬುಂಬುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತಾನು ಎಷ್ಟುಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಲ್ಲದು; ಪಚನ ವಾಗದಿರುವ ಅಪಕ್ವ ಆಹಾರವು ಅಧೋಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುವದು; ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ ಮುಖದಲ್ಲಿಬಾವು, ಕಾಲು ಬಾವು, ಇವುಗಳಾಗಿ ಕೃಶಕಾಯರಾಗುವುದುಂಟು.

## ಅನ್ನಂಬ್ರಹ್ಮ

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ನವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿ ಗಳೂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಧಾರಣೆ, ಪೋಷಣೆ, ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆ ಪುಷ್ಟಿ, ತುಷ್ಟಿ, ಬಲ, ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಮೊದಲಾದ ವುಗಳೆಲ್ಲ ಅನ್ನವನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುತ್ತವೆ; ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಜೀವಿತವೇವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೀರಬಾರದು.

## ಆಹಾರದ ಮಾತ್ರ (ಪ್ರಮಾಣ)

" ಮಾತ್ರಾ ಪ್ರಮಾಣಂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಸುಖಂ ಯಾವತ್ ವಿಜೀರ್ಯತಿ।"

ಎಂದರೆ ಸುಗಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂಥ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೋಜನಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರಾ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಮಾಣವೆನ್ನುವುದುಂಟು ಆಹಾರದ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಶರೀರದ ಪೋಷಕಗಳಾದ ವಾತಾದಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಸಿ, ಸಾರ ಕಿಟ್ಟಗಳ ವಿಂಗಡನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಜಠರಾಗ್ನಿಯೂ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಯಂತೆ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಾತ್ರಾ)ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದುದು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸದು; ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೆಲುಕಾಡಿಸಿ, ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಡನೆ ಲಾಲಾರಸವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು, ಆದ್ರತೆಹೊಂದುವುದಲ್ಲದೇ ಮೃದುವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ; ಮುಂದೆ ಅನ್ನನಳಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ, ಪಕ್ವಾಶಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚಕರಸದೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗುವುದು. ಅದು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ, ಸಾರಭಾಗ, ಕಿಟ್ಟಭಾಗ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಸಾರಭಾಗವು. ರಸ–ರಕ್ತಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಪೋಷಣೆಗೂ ಕಿಟ್ಟಭಾಗವು, ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳಾಗಿ ಶರೀರದ ಹೊರವಲಯಕ್ಕೆತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಸಾರಭಾಗವು ಆಯಾಯ ರಸಾದಿಧಾತುಗಳ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪುನಃರಚಿತವಾಗಿ ಧಾತು ಪೋಷಣೆಯಾಗುವದು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಸಾದಿಧಾತುಗಳು, ಅಗ್ನಿಗಳಾದರೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದವುಗಳಾಗಿವೆ; ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಗಳು ಚನ್ನಾಗಿಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಲು, ಧಾತುಗಳಾಗಲು, ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತಂತಾಗುವದು; ಆದುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮೀರಿರಬಾರದು.

ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭೋಜನವನ್ನು, ಮತ್ತು ಮಲ:ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವದು ವಿಹಿತವಾದುದು; ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ, ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವೇಗಗಳ ಆಘಾತ ವಾಗುತ್ತದೆ.

" ಆಹಾರ ನಿರ್ಹಾರ ವಿಹಾರ ಯೋಗಾ: ಸದೈವಸದ್ಭಿರ್ವಿಜನೆವಿಧೇಯಾ: | "

ಎಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಶೌಚವಿಧಿ, ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಸಮಾಗಮ ಈ ಮೂರು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಜನಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಗರತ್ನಾ ಕರದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜ್ವರಪೀಡಿತರು, ಹಾಗೂ ಜ್ವರದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ ವರು, ಕಫರೋಗಿಗಳು, ಸೂರ್ಯನು ಮುಳುಗುವದರೊಳಗಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ;ಆಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಫದೋಷವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಬೆಳೆದು ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ್ಗೆ, ಪಾಪಿಷ್ಠರು, ಕುಕರ್ಮಿ ಗಳು ರೋಗಿಗಳು, ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಆತುರಪಡುತ್ತಿರುವ ಶ್ವಾನ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿ ಗಳು, ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆತಂಕವಾಗುವುದುಂಟು. ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಇಷ್ಟಮಿತ್ರರು ಶುದ್ಧಭಾವನೆಯ ವೈದ್ಯರು ಪಾಕಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವವರು ಇವರೆಲ್ಲರದೃಷ್ಟಿಯು ದೋಷವೆನಿಸಲಾ ರದು. ಹಾಗೂ ಮೃಣಾಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹಂಸವು, ಮತ್ತು ನವಿಲು, ಚಂದ್ರನ ಬೆಳದಿಂಗಳನ್ನು ಬಯಸುವ ಚಕೋರವು, ಮೇಘದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಚಾತಕ ಪಕ್ಷಿಯು, ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಆಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಭೋಜನ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಇವುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯು ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

## ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯನಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು

ದೋಷಸ್ಪೃತ್ ದೃಷ್ಟಿದಂ ಪಥ್ಯಂ ಹೈಮಂ ಭೋಜನ ಭಾಜನಂ |
ರೌಪ್ಯಂ ಭವತಿ ಚಾಕ್ಷುಷ್ಯಂ ಪಿತ್ತಪೃತ ಕಫವಾತಕೃತ ।
ಕಾಂಸ್ಯಂ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರದಂ ರುಚ್ಯಂ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಸಾದನಂ |
ಪೈತ್ತಲಂ ವಾತಕೃದ್ರೂಕ್ಷ ಮುಷ್ಣಂ ಕೃಮೀ ಕಫ ಪ್ರಣುತ್ ||

ಆಯಸೇ ಕಾಂತಪಾತ್ರೆ ಚ ಭೋಜನೇ ಸಿದ್ಧಿಕಾರಕಂ ।
ಶೋಥಂ ಪಾಂಡುಹರಂ ಬಲ್ಯಂ ಕಾಮಲಾಪಹ ಮುತ್ತಮಂ ॥
ಶೈಲಜೇ ಮೃಣ್ಮಯೇ ಪಾತ್ರೇ ಭೋಜನಂ ಶ್ರೀ ನಿವಾರಣಂ ॥
ದಾರೂದ್ಭವೇ ವಿಶೇಷೇಣ ರುಚಿದಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮಕೃತ್ತಥಾ ॥
ಪಾತ್ರಂ ಪಾತ್ರಮಯಂ ರುಚ್ಯಂ ದೀಪನಂ ವಿಷಪಾಪನುತ್ ।
ಜಲಪಾತ್ರಂ ತು ತಾಮ್ರಸ್ಯ ತದಾಭಾವೇ ಮೃದೋ ಹಿತಂ ।
ಪಾತ್ರಂ ಪವಿತ್ರಂ ಶೀತಂ ಚ ಘಟಿತಂ ಸ್ಪಟಿಕೇನ ಯತ್ ।
ಕಾಚೇನ ರಚಿತಂ ತದ್ವತ್ತಥಾ ವೈಡೂರ್ಯ ಸಂಭವಂ ॥

ಊಟಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬಂಗಾರದ ತಾಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಈ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಡುವದರಿಂದ ಅದು ಕಪ್ಪು ಆಗುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪಾತ್ರೆಯು ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವೂ ಪಥ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯು ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವದೆ. ಪಿತ್ತಶಾಮಕವಾಗಿದೆ. ವಾತಕಫ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯು ಬುದ್ಧಿದಾಯಕವಿದ್ದು ರುಚಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತ, ವಾತ, ರುಕ್ಷ, ಉಷ್ಣ, ಇದ್ದು ಕ್ರಿಮಿ, ಇವುಗಳ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ ಉಕ್ಕು ಅಥವಾ ಲೋಹ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರೆಗಳು ರಕ್ತವರ್ಧಗಳವೆ ಕಾಮಣೀ ಹಾಗೂ ಪಾಂಡು ರೋಗವಿದ್ದವರು ಉಕ್ಕಿನ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಬಾವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ; ಪಾಂಡು ಕಾಮಣಿ ರೋಗವಿದ್ದವರು ಕಬ್ಬಿಣದ ತವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಲೋಹಾಂಶವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲು ಇಲ್ಲವೇ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾರಿದ್ರ್ಯವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಪಾತ್ರೆಯು ವಿಶೇಷತಃ ರುಚಿಕಾರಕನಿದ್ದು ಕಫಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬಾಳೆ ಮೊದಲಾದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವದು ರುಚಿಕಾರಕ. ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ವಿಷದೋಷ ಹಾಗೂ ಪಾಪನಾಶಕ. ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತಾಮ್ರದ ತಂಬಿಗೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ತಾಮ್ರವು ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಾ, ಕ್ರಿಮಿ, ಇವುಗಳ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವದಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸ್ಫಟಿಕ, ರಾಜಿತ,

ವೈಢೂರ್ಯ, ರತ್ನಗಳಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ನೀರು ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶೀತಕರವಾಗಿದೆ.

" ಭೋಜನಾದೌ ಸದಾ ಪಥ್ಯಂ ಲವಣಾದ್ರಕ ಭಕ್ಷಣಂ ।
ಅಗ್ನಿ ಸಂದೀಪನಂ ರುಚ್ಯಂ ಜಿಹ್ವಾಕಂಠವಿಶೋಧನಂ ॥

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯು ಊಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಕಾರಗೇಣಸು [ಅಲ್ಲ] ಸೈಂಧಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅಡಕೆಯ ಹೋಳಿನಷ್ಟು ತಿಂದು ಊಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದು ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಬಂದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಕಂಠವು ಪಾರಿಶುದ್ಧವೂ, ಮಧುರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

" ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ರಸೋ ವಿಷ್ಣು; ಭೋಕ್ತಾ ದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರ : ।
ಇತಿ ಸಂಚಿತ್ಯ ಯೋ ಭುಕ್ತೇ ದೃಷ್ಟಿದೋಷೋ ನ ಬಾಧತೆ ॥

ಅನ್ನವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಸವು ವಿಷ್ಣು ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ ಇಂಥ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಾಕ್ಷತ್ ಮಹಾದೇವನು ಭೋಗಿಸುವನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಹೀಗೆ ಭಾವಿಸಿ ಭೊಜನಮಾಡಿದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವು ಆಗಲಾರದು.

ಅನ್ನವು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವೂ ಆದುದರಿಂದ ರಸರಕ್ತಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ವೀರ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವದು. ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಾಯಕವಾಗುವದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣವಿರುವದರಿಂದ ಅದು ವಿಷ್ಣುಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಭೋಗಿಸತಕ್ಕವನು ಮಹಾದೇವನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅನ್ನವು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿತವಾಗಲೆಂತಲೂ, ಇದು ದೇವರ ಪ್ರಸಾದ ವೆಂತಲೂ ಭಾವಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವದೆಂದು ಧಾರ್ಮಿಕರ ನಂಬಿಕೆ.

" ಅಶ್ನೀಯಾತ್ ತನ್ಮನಾಭೂತ್ವಾಂ ಪೂರ್ವಂ ತು ಮಧುರಂ ರಸಂ ।
ಮಧ್ಯೇಽನಮ್ಲಲವಣೌ ಪಶ್ಚಾತ್ ಕಟುತಿಕ್ತಕಷಾಯಕಾನ್ ॥

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೂ ಏಕಲಕ್ಷ್ಯಪೂರಕವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು ತಿಳಿಯದೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಜಂತೆಯೊಳಗಿಂದ ಜಾರಿಬಿದ್ದ ಕ್ರಿಮಿ ಕಿಟಾದಿಗಳು ಅನ್ನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು. ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಜನಾಂಗ ದವರು ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ "ಯಮಾಯಸ್ವಹಾ, ಯಮಧರ್ಮಾಯ ಸ್ವಾಹಾ" ಇತ್ಯಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಎಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಚಿತ್ರಾವತಿಯನ್ನು [ನೀರನ್ನು] ಬಿಡುವದುಂಟು. ಮತ್ತು ಐದೈದು ಅನ್ನದ ಅಗಳುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಗ್ರಾಸನ್ನು [ತುತ್ತು] ಎಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರಿಸುವದುಂಟು ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವು ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಎಲೆಯಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ಬಿಡುವದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಂಥ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನೀರಿನ ತೇವದವರೆಗೂ ಬಂದು ಅವುಗಳಿಗೆ ತಂಪು ತಗಲಲು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತೇವದ ಹದ್ದು ಮೀರಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ಕೊಂಡರೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ನದ ಅಗಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳುವವು. ಚತ್ರಾವತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡುವದುಂಟು. ಆಚಮನದಿಂದ ಗಂಟಲು ತೇವವಾಗಿ ತುತ್ತು ಒಳಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯವಿರುವವರಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ದೇವರ ತೀರ್ಥ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಂಪಿನಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಾಯವು ನಾವು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ " ಪೂರ್ವಂತು ಮಧುರಂ ರಸಂ " ಈ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪುಟವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಧುರರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಧುರ ರಸವು ಅಪ್, [ನೀರು] ತತ್ವದ ಪದಾರ್ಥವು ಪಿತ್ತವು ಆಗ್ನೇಯ ತತ್ವದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಜವಾದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಮಧುರರಸದಿಂದ ಶೈತ್ಯದಿಂದ ಶಮನವಾಗುವದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಧುರರಸವುಳ್ಳ ಅನ್ನ ಅನ್ನ ತುಪ್ಪ ಖೀರು ಮೊದಲಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ಮಧ್ಯ ದಲ್ಲಿ ವಾತಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ ಅದರ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಆಮ್ಲ,

ಲವಣ ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ಕಫವು ಪ್ರಕೋಪ ಹೊಂದುವದರಿಂದ ಅದರ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಕಘು (ಕಾರ) ಕಷಾಯ ಒಗರು ತಿಕ್ತ (ವಿಷ) ರಸಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

‟ಫಲನ್ಯಾದೌ ಸಮಶ್ನೀಯಾದ್ದಾಡಿಮಾದೀನಿ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ।
ವಿನಾ ಮೋಚಫಲಂ ತದ್ವದ್ವರ್ಜನೀಯೊ ಚ ಕರ್ಕಟೀ ॥
ಮೃಣಾಲಬಿಸಶಾಲೂಕಕಂದೇಕ್ಷು ಪ್ರಭೃತೀನ್ಯಪಿ ।
ಪೂರ್ವಮೇವಹಿ ಭೋಜ್ಯಾನಿ ನ ತು ಭುಕ್ತ್ವಾ ಕದಾಚನ ॥
ಪ್ರಿಯಾಲಜಂಬೂಬದರೀಫಲಾನಿ ಗಾಂಗೇರಿಕೋದುಂಬರ ತಿಕ್ತಡೀಕಂ।
ತಾಲೀಫಲನಾಗರನಾರಿಕೇಲಸಾರಂ ಚ ಭಕ್ಷ್ಯಂ ತಿಲವಿಃಶ್ರಮಾಂಬ್ರಂ ॥
ಅಂಕೋಲರಂಭಾಫಲಸಾಮಲಾನಾಂ ಫಲಾನಿ ವರ್ಜ್ಯಾನಿ ಸದಾ ಪ್ರಭಾತೆ।

ಊಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವದಾದರೆ ದಾಳಿಂಬರ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಅವುಗಳು ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರಾಗಿರಬೇಕು ಆದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸವತೇಕಾಯಿ ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಕಮಲದ ದೇಂಟು, ಕಮಲದ ಗಡ್ಡೆ, ಕಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಊಟದನಂತರ ಎಂದೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಪೇರಲ, ಬೋರೆ, ನೀರಲ, ಅತ್ತಿ, ಹುಣಸಿ, ತಾಲವೃಕ್ಷದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ತೆಂಗಿನ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಆಹಾರ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಹಲಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

‟ಗುರುಪಿಷ್ಟಮಯಂ ದ್ರವ್ಯಂ ಲಡ್ಡುಕಾನ್ ಪೃಥುಕಾನ್ನಪಿ ।
ನ ಜಾತು ಭುಕ್ತವಾನ್ ಖಾದೇನ್ನ ಮಾತ್ರಾಂ ಖಾದೇದ್ ಭುಭುಕ್ಷಿತಃ॥

ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥ ಲಾಡು, ಜಿಲೇಬಿ, ಮೊದಲಾದ ಜಡವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಊಟವಾದಮೇಲೆ ಎಂದೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಚನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಗ್ನಿಯ ಬಲಾಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಯೋಗ್ಯಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

‟ಘೃತಪೂರ್ವಂ ಸಮಶ್ನೀಯಾತ್ ಕಠಿಣಂ ಪ್ರಾಕ್ ತತೋ ಮೃದು,

ಅಂತೇ ಪುನರ್ದ್ರವಾಶೀತು ಬಲಾರೋಗ್ಯೇನ ಪುಂಚಿತ ॥
ಯದ್ಯತ್ಸ್ಯಾದುತರಂ ನದ್ಧಿ ವಿದಧ್ಯಾದುತ್ತರೋತ್ತರಂ ।
ಭುಕ್ತ್ವಾಯತ್ ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯತೇ ಭೂಯಸ್ತದುಕ್ತಂ ಸ್ವಾದುಭೋಜನಂ ।
ಸೌಮನಸ್ಯ. ಬಲಂ. ಪುಷ್ಟಿಮುತ್ಸಾಹಂ ರಸನಾಸುಖಂ ।
ಸ್ವಾದು ಸಂಜನಯತ್ಯನ್ನಮಸ್ವಾದು ಚ ವಿಪರ್ಯಯಂ. ॥
ಅತ್ಯುಷ್ಣಾನ್ನಂ ಬಲಂ ಹಂತಿ ಶೀತಂ ಶುಷ್ಕಂಚ ದುರ್ಜರಂ ।
ಅತಿಕ್ಲಿನ್ನಂ ಗ್ಲಾನಿಕರಂ ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತಂ ಹಿ ಭೋಜನಂ ॥

ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಜ್ಜಾಯ ಚಪಾತಿ ನೊದಲಾದ ಕಠಿಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಘೃತಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮೃದುವಾದ ಅನ್ನ ಮೊದಲಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಖೀರು ಮೊದಲಾದ ದ್ರವದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಯಮದಂತೆ ನಡೆದರೆ ಬಲ ಆರೋಗ್ಯಾದಿಗಳು ಲಭಿಸುವವು ಯಾವ ಆಹಾರವು ತನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಸುವದೋ ಆದನ್ನು ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಊಟಮಾಯೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಣ್ಣಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯಾದರೆ ಅದು ರುಚಿಕರವಾದ ಊಟವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾದ ಭೋಜನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಬಲ, ಪುಷ್ಟಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಅರುಚಿಯೆನಿಸಿದ ಅನ್ನವು ವಿರುದ್ಧಗುಣವುಳ್ಳುದು ಇರುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅನ್ನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಲವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಅತ್ಯುಷ್ಣವಾದ ಚಹಾಪಾನವು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಟೆಂಪ್ರೇಚರ (ಉಷ್ಣ)ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಹಾಚಟವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಜರ (ಕಠಿಕ) ವಾದ ತಂಗಳ ರೊಟ್ಟಿ, ಹುರಕಡ್ಲಿ ಮೊದಲಾದುದು ಬಲಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರಿದ ಒಣಕಲ ಆಹಾರವು ತೀವ್ರ ಪಚನವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಹಳಸಿದ ಆಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಜಡತ್ವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತುಸುಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು.

"ಮಧುರಾದ್ವರ್ಧತೇ ರಕ್ತಮಮ್ಲಾನ್ ಮಜ್ಜಾಪ್ರವರ್ಧತೇ ।
ಲವಣಾದ್ವರ್ಧತೇ ತ್ವಸ್ಥಿ ತಿಕ್ತಾನ್ಮೇದಃ ಪ್ರವರ್ಧತೇ ॥
ಕಟುಕಾದ್ವರ್ಧತೇ ಮಾಂಸಂ ಕಷಾಯಾದ್ವರ್ಧತೇ ರಸಃ ।
ಅನ್ನಾಚ್ಚ ವರ್ಧತೇ ಶುಕ್ರಂ ಷಡ್ರಸಾ ಧಾತುವರ್ಧನಾಃ ॥
ಅತಿದ್ರು ತಾಶಿತಾಹಾರೋಗುಣಾನ್ ದೋಷಾನ್ನ ವಿಂದತಿ ।
ಭೋಜ್ಯಂ ಶೀತಮಹೃದ್ಯಂ ಚ ಸ್ಯಾದ್ವಿಲಂಬಿತಮಶ್ನತಃ ॥

ಮಧುರವಾದ ಅನ್ನಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲ (ಹುಳಿ) ರಸದಿಂದ ಮಜ್ಜಾಧಾತುವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲವಣದಿಂದ ಅಸ್ಥಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಕ್ತರಸಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೇದೋವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಕಘರಸದಿಂದ ಮಾಂಸವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷಾಯ ರಸದಿಂದ ರಸವೃದ್ಧಿ-ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶುಕ್ರ ಧಾತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಧುರಾದಿ ಷಡ್ರಸಗಳಿಂದ ರಸ-ರಕ್ತಾದಿ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗು-ತ್ತದೆ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಊಟಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಗುಣ ದೋಷಗಳು ತಿಳಿಯುವದಿಲ್ಲ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೂತು ಅತಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಂಪು ವುಂಟಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಹಿತ ವಾಗುವು.

"ಮಂದಾನಲೋ ನರೋದ್ರವ್ಯಮಾತ್ರಾಂ ಗುರ್ವಿಂ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ।
ಸ್ವಭಾವತಶ್ಚ ಗುರುರ್ಯತ್ತಥಾ ಸಂಸ್ಕಾರತೋ ಗುರುಃ ॥
ಮಾತ್ರಾ ಗುರುಸ್ತು ಮುದ್ಗಾದಿರ್ಮಾಷಾದಿಃ ಪ್ರಕೃತೇರ್ಗುರುಃ ।
ಸಂಸ್ಕಾರಗುರುಃ ಪಿಷ್ಟಾನ್ನಂ ಪ್ರೋಕ್ತಮಿತ್ಯುಪಲಕ್ಷಣಂ ॥

ಹೆಸರನ್ನು ಬಹಳ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ದು ಕೂಡ ನಿಸರ್ಗವಾಗಿಯೇ ಜಡವಾಗುವದರಿಂದ ತೀವ್ರ ಪಚನವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಉದ್ದಿನವಡೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಪಿಷ್ಟಾನ್ನ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ ಆದುದರಿಂದ ಲಾಡು ಮೊದಲಾದುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹೋಳಿಗೆ ಕರಿ-ಗಡಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದ್ವಿಪಾಕಗಳಾಗಿವೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಬೇಯಿಸಿದ

ಬೇಳೆಯನ್ನು (ಹೂರಣವನ್ನು) ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ್ಗೆ, ಕಡಬುಮಾಡು ವಾಗ್ಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ದ್ವಿಪಾಕವೆ ನ್ನುವರು ಇಂಥದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತರವಾಗಿ ಈ ಆಹಾ ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವದುಂಟು ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅತಿಸಾ ರದಂಥ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಿತವಾಗಿಸೇವಿಸಬೇಕು

ಆಹಾರಂ ಷಡ್ವಿಧಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಪೇಯಂ ಲೇಹ್ಯಂ ತಥೈವ ಚ ।
ಭೋಜ್ಯಂ ಭಕ್ಷ್ಯಂ ತಥಾ ಚರ್ವ್ಯಂ ಗುರು ವಿದ್ಯಾದ್ಯಥೋತ್ತರಂ ॥
ಗುರೂಣಾಮರ್ಧಸಾಹಿತ್ಯಂ ಲಘೂನಾಂ ನಾತಿತೃಪ್ತತಾ ।
ದ್ರವೋ ದ್ರವೋತ್ತರಶ್ಚಾಪಿ ನ ಮಾತ್ರಾ ಗುರುರಿಷ್ಯತೇ ।
ದ್ರವಾಢ್ಯಮಪಿ ಶುಷ್ಕಂತು ಸಮ್ಯಗೇವೋಪಪದ್ಯತೇ ।
ವಿಶುಷ್ಕಮನ್ನಮಭ್ಯಸ್ತಂ ನ ಪಾಕಂ ಸಾಧು ಗಚ್ಛತಿ ॥
ಪಿಂಡೀಕೃತಮಸಂಕ್ಲಿನ್ನಂ ವಿದಾಹಮುಪಿ ಗಚ್ಛತಿ ।
ಶುಷ್ಕಂ ವಿರುದ್ಧಂ ವಿಷ್ಟಂಭಿ ವಹ್ನಿವ್ಯಾಪದಮಾಚರೇತ್ ॥

ಆಹಾರವು ೧ ಪೇಯ ೨ ಲೇಹ್ಯ ೩ ಚೋಷ್ಯ ೪ ಭೋಜ್ಯ ೫ ಭಕ್ಷ್ಯ ೬ ಚರ್ವ್ಯ ಹೀಗೆ ಆರು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೇಯ ಕುಡಿಯುವದು ಹಾಲು ಶರಬತ್ತು ಮೊದಲಾದುದು ಲೇಹ್ಯಕಾಕಂಬಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮೊಲಾದುದು. ಚೋಷ್ಯ ಶೀಪುವದು ಕಬ್ಬುಮೊದಲಾದುದು ಭೋಜ್ಯ ಹೋಳಿಗೆ ಮೊದ ಲಾದುದು ಭಕ್ಷ್ಯ ತಿನ್ನತಕ್ಕದು. ಚಪಾತಿ ರೊಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದುದು ಚರ್ವ್ಯ ಮೆಲಕಾಡಿಸುವದು ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಠಾಣಿ ಮೊದಲಾದುದು ಇವುಗಳು ಅನು ಕ್ರಮವಾಗಿ, (ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು) ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದು ಜಡವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹಸಿವೆಯ ಅರ್ಧಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬವಹಾಗೆ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಪಚನ ವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಹಲಕಾ ಅಂದರೆ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹರಿಯುವ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅತಿತಿಳುವಾದ ಹಾಲು ಶರಬತ್ ಇವುಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದ್ರವಾನ್ನ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕಾನ್ನ ಇವುಗಳನ್ನು ಏಕತ್ರಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿ ದರೆ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಶಯ ಒಣಗಿದ ತಂಗಳ ರೊಟ್ಟಿಯಂಥ ಆಹಾರ

ವು ಪಚನವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಪಿಂಡೀಕೃತವಾದ ಅಂದರೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿದಂತಹ ತಂಬಿಟ್ಟು ಅರಳಿಟ್ಟು ಲಾಡು ಮೊದಲಾದುದು ವಿದಾಹಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಶಯ ನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಶುಷ್ಕವಾದ ಆಹಾರವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ವನ್ನೂ ಮಾಡುವವು. ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮೀಣರು ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಕಡಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡಿ, ಅರಳಿನ ಉಂಡಿ (ಅರಳಿಟ್ಟು) ಇಲ್ಲವೇ. ಉಸಳಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಬಜಿ, ಸೇವು ಇಂಥವಿದಾಹಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದುಂಟು; ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅತಿಸಾರದಂಥ ಭೀಕರ ರೋಗ ವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕಾಲರಾ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

—: ಸಕ್ತು :—

ಗೋದಿ, ಕಡಲಿ, ಹೆಸರು ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿ, ಬೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿ, ನಾದಿ, ಅರಳಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿದುದಕ್ಕೆ ಸಕ್ತು ಎನ್ನುವರು. ಇದನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಬಹಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಾನವು ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.,

ಸಕ್ತುವನ್ನು ಭೋಜನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀರೊಡನೆ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಮತ್ತು ಮಾಂಸದೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಡಿದು ತಿನ್ನಬಾರದು; ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದು.

''ಬಹು ಸ್ತೋಕಮಕಾಲೇ ವಾ ಜ್ಞೇಯಂ ತದ್ವಿಷಮಾಶನಂ ।
ಅಲಸ್ಯಗೌರ ವಾಟೋಫ ಹಬ್ದಾಂಶ್ಚ ಕುರುತೇ ಗದಾನ್ ॥
ಹೀನಮಾತ್ರಂ ತನೋಃ ಕಾರ್ಶ್ಯಂ ಕರೋತಿ ಚ ಬಲಕ್ಷಯಂ ॥
ಅಪ್ರಾಪ್ತಕಾಲೇ ಭುಂಜಾನೋ ಹ್ಯಸಮರ್ಥತನುರ್ನರಃ ।
ತಾಂಸ್ತಾನ್ ವ್ಯಾಧೀನವಾಪ್ನೋತಿ ಮರಣಂ ಚಾಧಿಗಚ್ಛತಿ ॥
ಕಾಲೇಽತೀತೇಽಶ್ನತೋ ಜಂತೋರ್ವಾಯುನಾಽಪಹತೇಽನಲೇ ।
ಕೃಚ್ಛ್ರಾದ್ವಿಪಚ್ಯತೇ ಭುಕ್ತಂ ನ ಸ್ಯಾದ್ಭೋಕ್ತುಂ ಪುನಃ ಸ್ಪೃಹಾ ।
ಕುಕ್ಷೇರ್ಭಾಗದ್ವಯಂ ಭೋಜ್ಯೈಸ್ತೃತೀಯೇ ವಾರಿ ಪೂರಯೇತ್ ।
ವಾಯೋಃ ಸಂಚರಣಾರ್ಥಾಯ ಚತುರ್ಥಮವಶೇಷಯೇತ್ ॥

ಬಹಳ ಊಟಮಾಡುವುದು, ಅತಿಶಯ ಕಡಿಮೆ ಊಟಮಾಡುವುದು ಹೊತ್ತು ತಪ್ಪಿ (ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ) ಊಟಮಾಡುವದು ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಷಮಾಶನ ಎಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು.

ಬಹಳ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಆಲಸ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಡತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದವಾಗುವಿಕೆ, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಶಯ ಕಡಿಮೆ ಉಣ್ಣುವದರಿಂದ ದೇಹವು ಕೃಶವಾಗುವದು, ಬಲಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯ ಊಟಮಾಡುವದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಕಾಲರಾ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗುವವು. ರೋಗಗಳು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕದಾಚಿತ್ ಮರಣವಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಊಟದ ಕಾಲಮೀರಿ ಉಣ್ಣುವವರಿಗೆ ವಾತಪ್ರಕೋಪವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಊಟಮಾಡಿದ್ದು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಭೋಜನಮಾಡುವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ಆಗುವದಿಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎರಡುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಮೂರನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ್ನು ಪೂರೈಸಿ, ನಾಲ್ಕನೇ ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಖಾಲಿಬಿಡಬೇಕು.

## —: ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ವಿಧಾನ :—

ಮೊದಲು ಊಟಮಾಡಿದ ಅನ್ನದ ರಸದಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯು ತೃಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿದು ಪುನಃ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಪುನಃ ರುಚಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಅನ್ನವು ಚನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವದಿಲ್ಲ;ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೂ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಬೇಕಾದರೆ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಊಟದ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯವಾಗುವದು ಶರೀರವು ಕೃಶವಾಗವದು. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕ-ಡಿದರೆ ಅಗ್ನಿದೀಪನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರವು ಸ್ಥೂಲವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಕಫದ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯು-ವದರಿಂದ ಶರೀರವು ಕೃಶವೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ ಸ್ಥೂಲವೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರವು ಸ್ಥೂಲವಾಗು-ತ್ತದೆ. ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಊಟಮಾಡಬಾರದು. ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಕೇವಲ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಗುಲ್ಮ ರೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಕೇವಲ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಜಲೋದರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏವಂಭುಕ್ತ್ವಾ ಸಮಾಚಾಮೇತ್ ಚೋಷಾಗ್ರಹಣ ಪೂರ್ವಕಂ ।
ಭೋಜನೆ ದಂತಲಗ್ನಾನಿ ನಿರ್ಹೃತ್ಯಾಚಮನಂ ಚರೇತ್ ॥
ದಂತಾಂತರಗತಂ ಚಾನ್ನಂ ಶೋಧನೇನಾಹರೇತ್ ಶನೈಃ ।
ಕುರ್ಯಾದ್ ನಿರ್ಹೃತಃ ತದ್ಧಿ ಮುಖಸ್ಯಾನಿಷ್ಟಗಂಧತಾಂ ॥
ದಂತಲಗ್ನಮನಿರ್ಹಾರ್ಯ ಲೇಪಮನ್ಯೇತು ದಂತವತ್ ।
ನತತ್ರ ಬಹುಶಃ ಕುರ್ಯಾದ್ಯತ್ನಂ ನಿರ್ಹಣಂ ಪ್ರತಿ ॥
ಆಚಮ್ಯಂ ಜಲಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಪಾಣಿಭ್ಯಾಂ ಚಕ್ಷುಷೋಃ ಸ್ಪೃಶೇತ್ ।

ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಲಕ್ಷವನ್ನು ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಎಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ದೋಷ ವಿದ್ದುದು ಅಲಕ್ಷತನದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿ ಸುವದುಂಟು.

ಊಟದ ಮೊದಲು ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯವಿರುವದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ, ಅನ್ನ ತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾತಶಮನ ಕ್ಕಾಗಿ ಅಮ್ಲ-ಲವಣ ರಸವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಫದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ಕಟು-ಕಷಾಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿ

ಸಬೇಕು. ಇದೇ ವಿಷಯವು ವಾಗ್ಭಟದಲ್ಲಿ-

ಅಶ್ನೀಯಾತ್ ತನ್ಮನಾಭೂತ್ವಾ ಪೂರ್ವಂತು ಮಧುರಂರಸಂ ।
ಮಧ್ಯೇಽಮ್ಲಲವಣೌ ಪಶ್ಚಾತ್ ಕಟುತಿಕ್ತ ಕಷಾಯಕಾನ್ ।

ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಊಟದ ನಂತರ ಕೈ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಅನ್ನಾಂಶವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಸನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವದು ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜದಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರಾಂಶವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕೆಲವುಕಾಲಗಳ ನಂತರ ಸಿಮೆಂಟಿನಂತಹ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥವು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಕ್ರಿಮಿ ದುರ್ಗಂಧ ಹಲ್ಲುಗುರು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಾಗುವುದುಂಟು.

ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡೂಕೈಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು - ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಭೋಜನ ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡು ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆ, ಸತ್ಕಥಾಲಾಪ, ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಸಂಗೀತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವುಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುವದು ಉತ್ತಮ. ಆಕಾಲಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುವದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು, ಮನೋ ಧೈರ್ಯಾದಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಭಯಕ್ರೋಧ, ಚಿಂತಾ, ಶೋಕ ದುಃಖ, ಕಲಹ, ಅಭ್ಯಾಸ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಮಲಗುವುದು, ದಾರಿ ನಡೆಯುವದು, ವ್ಯಾಯಮ, ವಜ್ಜೆಹೊರುವದು ಓಡುವುದು, ಕಸರತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಊಟವಾದೊಡನೆ ಆಚರಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ಇಂಥ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ಅನ್ನಾಶಯಕ್ಕೆ ಆಘಾತವುಂಟಾಗಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗುವವು.

## — ಆಹಾರ ರಕ್ಷಣೆ —

ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಂಬುಂಬುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು; ಮಿಠಾಯಿ ಅನ್ನ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಸುತ್ತಲೂ ಜಾಳಿಗೆ ಇರುವ ಕಪಾಟ ನಲ್ಲಿಇರಿಸಬೇಕು ನೊಣ, ಜೊಂಡಿಗ, ಇಲಿ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಜಾಡ, ಹಲ್ಲಿ, ಜೇಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷ ಜಂತುಗಳ ಸಂಸ್ಪರ್ಶವು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಕೆಡುವದು ; ಇದನ್ನು ಅರಿಯದೇ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಭ್ರಮೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗುವವು.

ಹಲ್ಲಿಯು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋದರೆ ಹನ್ನೆರಡು ತಾಸು ಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಮೊದಲಾದುದು ಹಳಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಅತಿಸಾರಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗುವವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಲಿಯ, ಸರ್ಪದ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಕೂಡಿದರೆ ಭೀಕರ - ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಹವೆಯಾಡುವ ಕಪಾಟನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ತುಕ್ಕುಹಿಡಿದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆ ತಗ ಡಿನ ಥಕಣಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿರಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕರವಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣಿನಪಾತ್ರೆ, ಕಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಗೋದಿ, ಜೋಳ, ಕಡಲಿ ಉದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಂತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಪವೊದಲಾದ ವಿಷ ಜಂತುಗಳ ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿಗಳಿಂದ ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದುದು ದೂಷಿಸಲ್ಪ-ಡುವುದಿಲ್ಲ ತಾಮ್ರದಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಿಡುವದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ತುಪ್ಪದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂಥ ಅನ್ನದ ಅಗಳುಗಳು ಕಬ್ಬೇರುವದುಂಟು ಅಂಥದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಕುಪ್ಪತ್ತು ಆಗುವದು. ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣು, ಕೊಳೆತ ಮಾಂಸ ಕೊಳೆತ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಮೊಲಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಲತ್ಸುಷ್ಟ

(ಹಿರೇಬೇನೆ) ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾಗುವವು. ಹಳಸಿದ ಅನ್ನ ಜುಣಕಾ, ಹಳಸಿದ ಕಾಯಪಲ್ಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ,ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## —: ಧೂಮ್ರ - ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ :—

ಜೀರ್ಣೇಽನ್ನೇ ವರ್ಧತೇ ವಾಯುರ್ವಿದಗ್ಧೇ ಪಿತ್ತಮೇಧತೇ ।
ಭುಕ್ತ ಮಾತ್ರೇ ಕಫಶ್ಚಾಪಿ ಕ್ರಮೋಽಯಂ ಭೋಜನೋಪರಿ ॥
ಧೂಮೇನೋಪೋಹ್ಯಹೃದ್ಯೈರ್ವಾ ಕಪತಿಕ್ತಕಷಾಯಕೈಃ ।
ಪೂಗಕರ್ಪೂರಕಸ್ತೂರೀಲವಂಗ ಸುಮನಾ ಫಲೈಃ ॥
ಫಲೈಃ ಕಟುಕಷಾಯೈರ್ವಾ ಮುಖ ವೈಶದ್ಯಕಾರಿಭಿಃ ।
ತಾಂಬೂಲ ಪತ್ರ ಸಹಿತೈಃ ಸುಗಂಧ್ಯೈರ್ವಾ ವಿಚಕ್ಷಣಃ ॥

ಅನ್ನವು ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ವಾಯುವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಪಾಕವಾದಾಗ ಪಿತ್ತವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟವಾಗುತ್ತಲೇ ಕಫದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಊಟದನಂತರ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದಲ್ಲದೇ ಧೂಮ್ರಪಾನ (ತಂಬಾಕುವರ್ಜ) ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಅಡಿಕೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪುರ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಜಿ ಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಕಟು, ಕಷಾಯ, ತಿಕ್ತರಸವುಳ್ಳ ಫಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

"ತಾಂಬೂಲ ಮುಕ್ತಂ ತೀಕ್ಷ್ಣೋಷ್ಣಂ ರೋಚನಂ ತುವರಂ ಸರಂ ।
ತಿಕ್ತಂ ಕ್ಷಾರೋಷಣಂ ಕಾಮರಕ್ತಪಿತ್ತಕರಂ ಲಘು ॥
ವಶ್ಯಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಸ್ಯದೌರ್ಗಂಧ್ಯ ವಾತಂ ಶ್ರಮಾಪಹಂ ।
ಮುಖವೈಶದ್ಯ ಸೌಗಂಧ್ಯಕಾಂತಿ ಸೌಷ್ಠವ ಕಾರಕಂ ।
ಕತ್ರು ದಂತಮಲಧ್ವಂಸೀ ಜೀಹ್ವೇಂದ್ರಿಯ ವಿಶೋಧನಂ ।
ಮುಖಪ್ರಸೇಕಶಮನಂ ಗಲಾಮಯ ವಿನಾಶನಂ ।

ತಾಂಬೂಲವು ತೀಕ್ಷ್ಣವು, ಉಷ್ಣವು, ರುಚಿಕರವು ಕಷಾಯ ರಸವುಳ್ಳದು ಆಗಿದೆ. ಇದು ಸಾರಕವಿರುವದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ

ಜಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತಾಂಬೂಲವು ಕ್ಷಾರರಸವುಳ್ಳದು, ತಿಕ್ತರಸವುಳ್ಳದು, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವು ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ದುರ್ಗಂಧವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಶ್ರಮ ಇವುಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಂಬೂಲವು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೊಲಸನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರುಕುಡಿಯುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲುರೋಗವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವದಾಗಿದೆ.

"ನವಂತದೇವ ಮಧುರಂ ಕಷಾಯಾನುರಸಂ ಗುರು ।
ಬಲಾಸಜನನಂ ಪ್ರಾಯಃ ಪತ್ರಶಾಕಗುಣಂ ಸ್ಮೃತಂ ॥
ವಂಗದೇಶೋದ್ಭವಂ ಪರ್ಣಂ ಪರಂ ಕಟುರಸಂ ಸರಂ ।
ಪಾಚಕಂ ಪಿತ್ತಜನಕಮನುಷ್ಣಂ ಕಫಹರಂ ಮತಂ ॥
ಪರ್ಣಂ ಪುರಾಣಮಲಘು ಕ್ಷುಲ್ಲಕಂ ತನು ಪಾಂಡುರಂ ।
ವಿಶೇಷಾದ್ ಗುಣವದ್ವೇದ್ಯಮನ್ಯತ್ ಹೀನ ಗುಣಂ ಮತಂ ॥

ಎಳಿದಾದ ವಿಳೇದ ಎಲೆಯು ಮಧುರ, ಸ್ವಲ್ಪವಗರು, ಜಡ ಕಫಕಾರಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾರಕ (ಭೇದಿಮಾಡುವುದು) ಪಾಚಕವಿದೆ. ಪಿತ್ತಕಾರಕವೂ ಉಷ್ಣವೂ ಕಫನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಬಹಳ ದಿವಸದ ಹಣ್ಣಾದ ಎಲೆಯು, ಮಗಾಯಿಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧದ ಸೇವನೆಮಾಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಂಡಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಒಂದುವರ್ಷದ ಪರ್ಯಂತ ಬಾಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಹಳದಿವರ್ಣವುಳ್ಳವು ಇರುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನಲು ಕಾರ ಇರುವದಿಲ್ಲ; ಇವು ವಿಶೇಷ ಗುಣವುಳ್ಳವು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವುಗಳು ಹೀನಗುಣವುಳ್ಳವುಗಳು ಆಗಿವೆ.

**ಅಡಿಕೆಯು** :— ತಂಪು, ಜಡ, ರೂಕ್ಷ, ಕಷಾಯ ಕಫ, ಪಿತ್ತನಾಶಕವದೆ, ಮೂರ್ಛಾ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ ರುಚಿಕರವೂಆಗಿದೆ ಬಾಯಿಯ ವಿರಸವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುದಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಕುದಿಸದಿರುವ ಕಠಿಣವಾದ ಅಡಿಕೆಯು ತ್ರಿದೋಶ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ. ಹಸೇ ಅಡಿಕೆಯು ಮೈಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. (ಸ್ರಾವೀ) ಅದು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಚು :- ಕಫ, ಪಿತ್ತನಾಶಕವಡೆ ಸುಣ್ಣವು ವಾತಕಫನಾಶಕವಾಗಿದೆ ಇವೆರಡರ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಸನ್ನಕರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಭಾತಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುವದಾದರೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾನ್ಹದ ತಾಂಬೂಲಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಚನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುವಾಗ್ಗೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಅಧಿಕಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಾತ ಪಿತ್ತ,ಕಫ ಇವುಗಳ ಏರಿಳಿತವನ್ನರಿತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ವಿಳ್ಯೇದಎಲೆಗೆ 'ನಾಗವಲ್ಲೀ' ಎಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು ಯಾಕಂದರೆ ಅದು ನಾಗರಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯ ಆಕೃತಿಯುಳ್ಳದು ಇರುವ ಕಾರಣ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಅನ್ನುವುದುಂಟು ನಾಗರಶಾವಿನ ಹೆಡೆಯಂತಿರುವ ಎಷ್ಟೋಎಲೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವು ಗಳಿಗೂ ಸಹ 'ನಾಗವಲ್ಲೀ' ಎಂದು ಅನ್ನಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಎಲೆ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಓರ್ವ ತಜ್ಞವೃದ್ಧನು ಉತ್ತರಿಸಿದುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ್ಗೆ ವಿಳ್ಯೇದೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ನರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸವರುವದು ರೂಢಿಯುಂಟು. ಯಾಕಂದರೆ ಎಲೆಯೊಳಗಿರುವ ನರಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಗರಹಾವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಳ್ಯೇದ ಎಲೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಲೆನಾಗರ, ಎಂದು ಹೆಸರು ಉಂಟು. ನೋಡಲು ಅದು ಎಲೆಯ ನಾರಿನಂತೆಯೇ . ಇರುತ್ತದೆ. ಗುರುತಿಸಲು ಅಶಕ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸ್ಥಾನವು ಎಲೆಗಳ ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಎಲೆ; ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಇದು ಎಲೆಗೆ ಜಿಗಳಿ ಯಂತೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋದರೆ ಅತಿಸಾರ ಯಕೃತ್ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲೆಗಳಿಗೆ 'ನಾಗವಲ್ಲೀ' ಎಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು ಅದರ ನಾರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವದೆಂದರೆ ಎಲೆ-

ನಾಗರದ ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಿದೆ ನಾರು ತೆಗೆಯಗಿದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರು ಎಲೆಯ ತುಂಬು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸವರುವದುಂಟು, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಎಲೆನಾಗರ ಕ್ರಿಮಿಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಎಲೆಯ ದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಯ ತುಂಬು ಹಾಗೂ ತುದಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವ್ಯಾಧಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿರಾಯುಕ್ತ ಎಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಮುಂಭಾಗವು ಆಯುಷ್ಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮೂಲವು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿಂದ ನಂತರ ಮೊದಲು ಬರುವ ರಸವು ವಿಷಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಅದು ವರ್ಜವಿದೆ. ಎರಡನೇಸಾರಿ ಬರುವ ರಸವಾದರೂ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿದೆ. ಮೂರನೇ ಸಾರಿ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಬರುವ ರಸವು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲಸ್ಯವಿದಧ್ಯುಪಜಿಹ್ವಿಕಾನಾಂ ಸತಾಲುದಂತಾರ್ಬುದರೋಗಿಣಾಂಚ।
ಗತಾಸ್ಯಗಂಡಾಪಿಚ ತಾಲು ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಮಯಾನಾಂ ತದತಿಪ್ರಶಸ್ತಾ ॥

ಆಲಸ್ಯ, ಕುರುವು, ಜಿಹ್ವಾರೋಗ, ಗಂಟಲಿನರೋಗ ದಂತರೋಗ ವಾಳ, ಮುಖಸಂಬಂಧರೋಗ ಗಂಡಮಾಲಾ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗಂಟಲು ಒಣಗುವಿಕೆ ಕಫರೋಗ ಈ ಎಲ್ಲರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

## —: ತಾಂಬಲ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧ :—

ತಾಂಬೂಲಂ ನಾತಿಸೇವೇತ ನ ವಿರಕ್ತೋ ಬುಭುಕ್ಷಿತಃ।
ದೇಹದೃಕ್ಕೇಶ ದಂತಾಗ್ನಿಶ್ರೋತ್ರ ವರ್ಣಬಲಕ್ಷಯಃ॥
[illegible] ಸ್ಯಾದತಿ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣಾತ್ ।

ತಾಂಬೂಲಂ ನಹಿತಂ ದಂತ ದುರ್ಬಲೇಕ್ಷಣ ರೋಗೀಣಾಂ ।
ವಿಷಮೂರ್ಛಾಮದಾರ್ತಾನಾಂ ಕ್ಷಯಿಣಾಂ ರಕ್ತಪಿತ್ತಿನಾಂ ॥

ವಿರೇಚನ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದವನು ಹಸಿದವನು ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ, ಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸ್ಸುವದರಿಂದ ಶರೀರ, ದೃಷ್ಟಿ, ಕೇಶ, ಹಲ್ಲು, ಅಗ್ನಿ, ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ, ವರ್ಣ-ಬಲ ಇವುಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಶೋಷ-ಪಿತ್ತ ವಾಯು ಇವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವದು, ದುರ್ಬಲನೂ, ದಂತರೋಗಿಯೂ, ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯುಳ್ಳ-ವನೂ, ವಿಷಮೂರ್ಛಾ, ಮದಾತ್ಯಯವುಳ್ಳವನೂ, ಕ್ಷಯರೋಗಿಯೂ, ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗಿಯೂ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

## —: ಶತಪಾಲಿ :—

ಭುಕ್ತ್ವಾ ಶತಪದಂ ಗಚ್ಛೇತ್ ಶನೈಸ್ತೇನ ತು ಜಾಯತೇ ।
ಅನ್ನಸಂಘಾತಶೈಥಿಲ್ಯಂ ಗ್ರೀವಾಜಾನುಕಟೀ ಸುಖಂ ।
ಆಯುಷ್ಯಂಕ್ರಮಮಾಣಸ್ಯ ಮೃತ್ಯುರ್ಭವತಿ ಧಾವತಾ ॥
ಶ್ವಾಸಾನಷ್ಟೌ ಸಮುತ್ಥಾನಸ್ತಾನ್ ದ್ವಿಃ ಪಾರ್ಶ್ವೆ ತು ದಕ್ಷಿಣೆ ।
ತತಸ್ತದ್ವಿಗುಣಾವಾಮೆ ಪಶ್ಚಾತ್ ಸ್ವಪ್ಯಾದ್ಯಥಾಸುಖೀ ॥
ವಾಮೆದಿಶಾಯಾಮನಲೋ ನಾಭೇರಧ್ರೋಽಸ್ತಿ ಜಂತುನಾಂ ।
ತಸ್ಮಾತ್ತು ವಾಮಪಾರ್ಶ್ವೇ ಶಯೀತ ಭುಕ್ತಪ್ರಪಾಕಾರ್ಥಂ ॥

ಊಟದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಳಿತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನಂತರ 'ಶತಪಾಲಿ' ಅಂದರೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ನೂರು ಅಡಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಅನ್ನವು ಸಿಥಿಲವಾಗ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೊಳಕಾಲು, ಕಟಿ ಈ ಭಾಗ-ಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಕವಿದೆ. ಊಟಮಾಡಿ ಶತಪಾಲಿಮಾಡಿ ಕೂಡ್ರುವದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾರಾಡುವದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ ಶತಪಾಲಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎಂಟುಸಾರಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಲಭುಜ ಮೇಲು

ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಹದಿನಾರು ಸಾರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಎಡಭುಜ ಮೇಲುಮಾಡಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು (32) ಸಲ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗೈಯಬೇಕು. ಮುಂದೆ ತನಗೆ ಸುಖವಾಗುವಂತೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಡಗಡೆ ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟಮಾಡಿದ್ದು ಪಚನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಾಗಿ ಎಡಗಡೆ ಭಾಗವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಬಲಭುಜ ಮೇಲುಮಾಡಿ ಮಲಗುವದು ಅವಶ್ಯ.

"ಉಂಡು ನೂರಡಿಯಾಡಿ ಕೆಂಡಕ್ಕೆ ಕೈ ಕಾಸಿ,
ಗಂಡುಭುಜ ಮೇಲ್ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದವ
ವೈದ್ಯರ ಗಂಡನಾಗುವನು ಸರ್ವಜ್ಞ ।"

ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿಯು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ವಾಣಿಯು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ?

## —: ಶಯ್ಯಾ (ಹಾಸಿಗೆ) :—

ಹೊರಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವದರಿಂದ ವಾತಾದಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಶಮನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಗಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೆ ವಾತ, ಕಫ, ಇವುಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವದು ವಾತಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವದೆ, ಅಂದರೆ ರೂಕ್ಷ, ಅತಿಶಯವಾತಕಾರಕ, ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಿದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವದರಿಂದ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದು. ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧಕವು, ಧೈರ್ಯ, ಧಾರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳುತ್ತವೆ, ವಾತ, ಶ್ರಮ ಇವುಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹೀನ ಗುಣವುಳ್ಳ ಹಾಸಿಗೆಯು ತದ್ವಿರುದ್ಧವುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ಮೈ ವತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುವದು. ಮಾಂಸ ರಕ್ತಾದಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಆಗುವದು, ಇದರಿಂದ ಸುಖನಿದ್ರೆಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮ, ವಾತ ಕಫ ಇವುಗಳು ಶಮನಗೊಂಡು ಮನಃಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೀಸುವಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಕೂಡದು. ಮಲಗಿದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಂಥಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಕೆ ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಲಗಿದನಂತರ ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ರೂಕ್ಷತ್ವ, ಬಣ್ಣ, ಕುಂದುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಾತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿ-ರಿಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಮತ್ತು ಶರದ್‌ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬರುವಗಾಳಿಯು ಸುಖಕರವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ವಾತ ಪ್ರದೇಶ ದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ "ಪೂರ್ವೋsನಿಲೋ ಗುರು: ಸೋಷ್ಣ ಃ ಸ್ನಿಗ್ಧ : ಪಿತ್ತಾಸ್ರದೂಷಿತ ಃ" ಅಂದರೆ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬರುವ ಗಾಳಿಯು ಜಡವೂ ಉಷ್ಣವೂ, ಸ್ನಿಗ್ಧವೂ, ಆಗಿದೆ. ಎಂಬುದಾಗಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾರ್ತಿಕ, ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ, ಪುಷ್ಯ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸುವ ಮೂಡಗಾಳಿಯಿಂದ ಚರ್ಮವು ಬಿರುಸು ಆಗಿ ಸೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೂಕ್ಷತೆ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಪೂರ್ವದ ಗಾಳಿಯು ವಾತಕಾರಕವೂ ವಿದಾಹಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಕಫರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಷೀಣ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರಿಗೆ ಇದು ಅಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ವಿಷಬಾಧೆ ಕ್ರಿಮಿ, ಸನ್ನಿಪಾತ, ಜ್ವರ, ಆಮವಾತ, ಉನ್ಮಾದ, ಇವುಗಳು ಪ್ರಕೋಪ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಯುವು ಸ್ವಾದು, ಲಘುವೂ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಕಾರಕವೂ, ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದೂ, ಬಲಕಾರಕವೂ, ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವೂ, ವಾತದೋಷನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುವ ಗಾಳಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಶೋಷಕ, ಬಲನಾಶಕ, ಮೋಹ, ಪಿತ್ತ, ಕಫನಾಶಕ, ವಾತಕರವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಯುವು ಶೀತ ಸ್ನಿಗ್ಧ, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳಿಸುವದು. ಕಫ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕವೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದು ಲಘುವೂ ಆಗಿದೆ. ಆಗ್ನೇಯ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಯ ವಾಯುವು ದಾಹಕಾರಕವೂ ರೂಕ್ಷವೂ ಆದುದಾಗಿದೆ. ನೈಋತ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನ ವಾಯುವು ವಿದಾಹಕಾರಕವಲ್ಲ. ವಾಯುವ್ಯ

ದಿಕ್ಕಿನ ವಾಯುವು ತಿಕ್ತವಾಗಿದೆ ಈಶಾನ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನವಾಯುವು ಕಟುವಾಗಿದೆ, ಸುತ್ತುಕಡೆ ಬೀಸುವ ವಾಯುವು ಆಯುಷ್ಯ ನಾಶಕವಾದುದು, ಮತ್ತು ಇದು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ವೀಯುವುದು ಬೀಸಣಿಕೆಯ ವಾಯುವು ದಾಹ, ಶಕೆ, ಮೂರ್ಛಾ, ಶ್ರಮ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಗೊಳಿಸುವದು ತಾಳ ವಾಲೆಯ ಬೀಸಣಿಕೆಯು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕವಾಗಿದೆ ಬಿದರಿನ ಶಿಬಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೀಸಣಿಕೆಯು ರಕ್ತ ಪಿತ್ತಕಾರಕವು ಉಷ್ಣಕಾರಕವು ಚಾಮರ, ಬೆತ್ತ, ವಸ್ತ್ರ ನವಿಲುಗರಿ, ಇವುಗಳ ಬೀಸಣಿಕೆಯು ವಾತದೋಷನಾಶಕ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಕ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿವೆ

## — ನಿದ್ರಾ —

"ನಿದ್ರಾ" ಎಂದರೆ- ಮಾನವನಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದಿಯ - ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ.ಗಳು ಬಳಲಿ ಬೇಸರ ಪಡೆಯುವವು ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯ ಎಂಟಾಗಲೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವದು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಖ-ದುಃಖ, ಬೇನೆ ಬೇಸರಿಕೆ, ಬಳಲಿಕೆ ಪ್ರೇಮ, ದ್ವೇಷ, ನಿಂದಾ-ಸ್ತುತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನವನು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಸ ಹುರುಪು ತಂದುಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತ ನಾಗುವನು ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಆಲಸ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ ಕೃಶತೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಅಜ್ಞಾನಾದಿಗಳು ಬೆಳೆದು ವಾರ್ಧಕ್ಯವು ಸಮೀಪಿಸಿ ಅಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು ಆದು ದರಿಂದ ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು

## — ನಿದ್ರೆಯ ಆರು ಭೇದಗಳು —

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆರುಭೇದಗಳೆಂದು ಚರಕದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತಮೋಗುಣವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಾಗ ತಮೋದ್ಭವಾ ನಿದ್ರೆಯೂ ತನುಮನಗಳ ಬಳಲುವಿಕೆಯಿಂದ "ಶ್ರಮೋದ್ಭವಾ" ನಿದ್ರೆಯೂ

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಘಾತಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ "ಆಗಂತುಕಾ" ನಿದ್ರೆಯೂ ಶರೀರವು ಬೇನೆಗೊಳಗಾದಾಗ "ವ್ಯಾಧಿಸಂಭವಾ" ನಿದ್ರೆಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುವ "ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಭಾವಜನ್ಯಾ" ನಿದ್ರೆಯೂ ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅರು ಭೇದಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರಾಕಾಲ :—

ಮಾನವನು ತನ್ನ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಸತ್ವ, ಆತ್ಮಾ, ಇವುಗಳನ್ನು ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು, ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಸರಿಕೆ ಬಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಗ ಅವುಗಳು ನಿದ್ರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದಲು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯವು ಯೋಗ್ಯಕಾಲವೆಂದರು ಶಾಸ್ತ್ರವೇತ್ತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

—: ರಾತ್ರಿ :—

"ಉಪವಾ ಪೇಪಿಶತ್ತಮಃ ಕೃಷ್ಣಂ ವ್ಯಕ್ತಮಸ್ಥಿತ ।
ಉಷಋರೇಣವ ಯಾತಯ" ॥

( ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತಾ, ರಾ, ಸೂ, ೧೦, ೧೨೭-೭ )

ಎಂಬುದಾಗಿ ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಯು ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತದೆ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಗಿಡಬಳ್ಳಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ರಾತ್ರಿಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ 'ರಾ' ದಾನಾರ್ಥಕ ಧಾತುವಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಶಬ್ದದ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ರಾತ್ರಿ ಸುಖಾದಿಗಳನ್ನು-ಟುಮಾಡುವುದು ವೇದದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಗೆ "ಸದಾ ಆನಂದದಾಯನೀ" ಎಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯು ಸದಾ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಿದ್ರೆಗೆ ರಾತ್ರಿಕಾಲವೇ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಅಗ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮಲಗುವಾಗ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಕ್ತಿಯುಕ್ತನಾಗಿ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಆನಂದ ಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು ಭಯ, ಶೋಕ, ವ್ಯಸನ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮಲಿನ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿ ಮಲಗಬಾರದು ಹಾಗೆ ಮಲಗಿದರೆ

ನಿದ್ರಾ ಭಂಗವಾಗುವದು. ತಗ್ಗು, ದಿನ್ನೆ ಇರದಿರುವ ಸಮನೆಲದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೇ ಇರುವ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.

ಅಕಸ್ಮಾತ್-ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಥವಾ ಚಿಂತಾ, ಶೋಕಾದಿಗಳಿಂದ ತಪ್ತನಾಗಿ ನಿದ್ರಾ ಭಂಗವಾದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ ಊಟದ ಪೂರ್ವಕಾಲವು ವಾತ ಪ್ರಕೋಪಕಾಲವಾಗಿರುವುದು ಆಗ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಯುಂಟಾಗಿ ವಾತಶಮನವಾಗುವದು.

## –೦ ದಿವಾಸ್ವಾಪ ೦– [ಹಗಲು ಮಲಗುವಿಕೆ]

ಹಗಲು ಮಲಗುವದರಿಂದ ಕಫವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಆಷಾಢ ಈ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಮಲಗಲು ಕಫಪ್ರಕೋಪ ವಾಗಲಾರದು ಯಾರಿಗೆ ಹಗಲುಮಲಗಿದರೆ ವಾತಾದಿದೋಷಗಳು ಪ್ರಕೋಪ ಹೊಂದುವದಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥವರು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಮಲಗುವದು ವಿಹಿತವಿದೆ. ಹಗಲು ಊಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ನಿದ್ರೆಮಾಡಿದರೆ ದೋಷಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಊಟ ಮಾಡಿದಕ್ಷಣವೇ ಮಲಗಿದರೆ ವಾತಪಿತ್ತ, ಕಫ, ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದವರು, ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದವರು, ದಾರಿನಡೆದವರು, ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರವಾಸಗೈದವರು, ಒಹಳ ದಣಿದವರು, ಅತಿಸಾರ, ಶೂಲಿ, ಶ್ವಾಸ, ತೃಷ್ಣಾ, ಬಿಕ್ಕು, ವಾತ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು, ಮಲಗಲು ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೆ ಕಫವು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿದೆಯೋ ಅಂಥವರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕರು, ವೃದ್ಧರು, ನಿಶೆಯೂದವರು, ರಸಶೇಷ ಅಜೀರ್ಣ ಆದವರು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣ ಮಾಡಿದವರು, ಅನಶನ ಮಾಡಿದವರು, ಹಗಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು· ಹಗಲು ಮಲಗುವದು ಬಹಳ ದಿವಸಗಳಿಂದ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಹಗಲು ಮಲಗದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲಶ್ಯಾದಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಊಟದ ನಂತರ ಮಲಗುವದರಿಂದ ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಫವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು

ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಸುಖಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಪಚನವಾಗುವದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವಾಗಿ ಕಫಸ್ಥಾನವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವದು. ಪಿತ್ತದ ಶಮನಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯ; ವಾತದ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮೈಯನ್ನು ಒತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯ; ಕಫದ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ವಮನ ಕ್ರಿಯೆ [ವಾಂತಿ] ಯು ಉತ್ತಮವಾದುದು; ಜ್ವರನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಲಂಘನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ; ಅದರಿಂದ ದೋಷಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತವೆ. ಊಟದ ನಂತರ ಹಿತಕರವಾದ ಮೃದುವಾದ ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ಈ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇವನಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಲ್ಹಾದಉಂಟಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ.

" ಶಬ್ದಃ ಸ್ಪರ್ಶಾನ್‌ತಥಾ ರೂಪಂ ರಸೋ ಗಂಧೋ ಜುಗುಪ್ಸಿತಃ ।
ಭುಕ್ತಮಪ್ರಯತಂ ಚಾನ್ನ ಮಹಿತಾಸ್ಯಂ ಚ ವಾಮಯೇತ್ ॥
ಶಯನಂ ಪಾಚನಂ ಚಾತಿ ನಭಜೇನ್ನ ದ್ರವಾಧಿಕಂ ।
ನಾಗ್ನ್ಯಾತಪೌ ನ ಪ್ಲವನಂ ನಯಾನಂ ನಾಪಿವಾಹನಂ ॥
ವ್ಯಾಯಾಮಂ ಚ ವ್ಯವಾಯಂ ಚ ಧಾವನಂ ಪಾನಮೇವಚ ।
ಯುದ್ಧಂ ಗೀತಂ ಚ ಪಾಠಂ ಚ ಮುಹೂರ್ತಂ ಭುಕ್ತವಾಂಸ್ತ್ಯಜೇತ್ ।
ಅತ್ಯಂಬುಪಾನಾ ದ್ವಿಷಮಾಶನಾಚ್ಚ ಸಂಧಾರಣಾತ್ ಸ್ವಪ್ನ
ವಿಪರ್ಯಯಾಚ್ಚ ।
ಕಾಲೇಪಿ ಸಾತ್ಮ್ಯಂ ಲಘುಚಾಪಿ ಭುಕ್ತಮನ್ನಂ ನ ಪಾಕಂಭಜತೆ ನರಸ್ಯ ॥
ಅಜೀರ್ಣೇ ಭುಜ್ಯತೆ ಯತ್ತುತದಧ್ಯಸನ ಮುಚ್ಯತೆ ।
ಪ್ರಾಗಭುಕ್ತಂ ತ್ವನಲೇ ಮಂದೆ ದ್ವಿರನ್ನೋ ನ ಸಮಾಹರೇತ್ ॥
ಪೂರ್ವ ಭುಕ್ತೇ ವಿದಗ್ಧೇನ್ನೆ ಭುಂಜಾನೋಹಂತಿ ಪಾವಕಂ ॥
ಭವೇದ್ಯದಿ ಪ್ರಾಂತರಜೀರ್ಣಶಂಕಾ ತದಾಭಯಾ ನಾಗರ ಸೈಂಧ ವಾನಾಂ ।
ವಿಚೂರ್ಣಿತಂ ಶೀತಜಲೇನ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಮುಕ್ತಾಮಶಂಕೋ ಮಿತಮನ್ನ
ಮದ್ಯಾತ್ ।

ಉಟದ ನಂತರ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೇರದಿರುವ ಅಂದರೆ ಜುಗುಪ್ಸೆ ಆಗುವಂಥ ಕಠೋರ ಶಬ್ದ ಕರ್ಕಶವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಹಿತಕಾರಕವಾದ ರಸ, ರೂಪ, ಕುರೂಪ, ಕುತ್ಸಿತಗಂಧ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ

ಅನ್ನವು ವಾಂತಿಯಾಗುವದು; ಅತಿಶಯ ಅನ್ನಪಾನದಿಂದಲೂ ವಾಂತಿಯು ಆಗುವದಷ್ಟೆ! ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟಮಾಡಿ ಬಹಳ ನಗುವದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿಯು ಆಗುವದು ಸಾಧ್ಯ; ಬಹಳ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು; ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು; ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನ್ನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಕೂಡದು. ಊಟದ ನಂತರ ಬಿಸಿಲು, ಬೆಂಕಿ, ಕಾಸುವದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಈಸುವದು. ದಾರಿ ನಡೆಯುವದು, ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವದು, ಪ್ರಯಾಣ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೈಥುನ, ಓಡುವದು, ಶರೆ-ಸಿಂದಿ ಇವುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆ, ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವದು, ಗಾಯನ, ಪಾಠ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡುಗಳಿಗೆ ವರ್ಜ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವಾಶಯಕ್ಕೆಆಘಾತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ನೀರುಕುಡಿಯುವದು. ವಿಷಮಾನ್ನಸೇವನೆ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಡೆಯು, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೈಯುವದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯೊ ಶೀಲನಾದವನು ವರ್ಜಮಾಡಬೇಕು ಆ ವೇಳೆಗೆ ಹಿತಮಿತವಾದ ಅನ್ನಸೇವನೆ ಗೈದರೂ ಅದು ಪಚನವಾಗಲಾರದು ಮೊದಲು ಊಟ ಮಾಡಿದುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದಿರುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಊಟ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಶನವೆನ್ನುವರು ಹಗಲು ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಪಚನವಾಗದಿರುವಾಗ ಹಗಲು ಪುನಃ ಊಟಮಾಡಬಾರದು. ಮೊದಲು ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದು ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಪಚನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ಅಗ್ನಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಯಂಬುದು ಸಂಶಯ ಬಂದಲ್ಲಿ ಆಗ ಊಟಮಾಡಬಾರದು. ಅರಳೀಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತಕ್ಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾದುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಶರೀರದ ವರ್ಣವು ಕುಂದುವದು ಕಠ, ಸ್ಥೂಲತೆ, ಸುಕುಮಾರತಾ, ಇವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು ಕಾಲು ಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವದು ಬಹಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಇದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ಬಲ, ಬುದ್ಧಿಗಳ ವೃದಿಯಾಗುವದಲ್ಲದೇ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೊರಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ್ಗೆ ತಲೆಗೆ ರೂಮಾಲು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವದು ಉತ್ತಮ ಇದರಿಂದ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಧೂಳ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ ಗಾಳಿಯು ತಲೆಗೆ ತಾಗಲು ನೆಗಡಿಯು ಆಗುವದುಂಟು. ರುಮಾಲು ಧರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಕೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಜಂತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ ದಾಗುವದು; ತಲೆಗೆ ಸದಾ ಬಿಸಿಲು, ಗಾಳಿ, ಬಡಿಯುವದು ಕೇಶಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕರವು ಅವು ತೀವ್ರ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಗಳಿಲ್ಲದೇ (ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ) ತಿರುಗಬಾರದು ಇದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯನಾಶ ವಾಗುವದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನೇತ್ರಗಳ, ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಸ್ತುಗಳು ಪಾದಗಳಿಗೆ ತಗಲುವದರಿಂದ ಗಾಯವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಭೀಕರವಾದ ಧನುರ್ವಾತ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಾಗುವದುಂಟು; ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ವಿಷಜಂತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯವು ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು; ಅಲ್ಲದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ, ನೇತ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ್ಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಛತ್ರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಬಿಸಿಲು, ಧೂಳಿ, ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ತಂಡಿ ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆವದಗಿಸುವದು. ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವೂ ಮಂಗಲಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಛತ್ರಿಯು ಇರುವದರಿಂದ ಕೆಲವು ಹಿಂಸ್ರಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೆದರಿ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತವೆ.

ಹೊರಗೆ ಹೊರಟರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತ ಇಲ್ಲವೇ ಬಡಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಓರ್ವ ಸೇವಕನಂತೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸತ್ವ,ಉತ್ಸಾಹ ಬಲ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಧೈರ್ಯ, ಪರಾಕ್ರಮ ಇವುಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ತನಗೆ ಆಸರವಾಗಿ ಭಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

"ಊರ್ಧ್ವಾಚ್ಛಾದನ ಸಂಯುಕ್ತಾ ಸಿಬಿಕಾ ಸರ್ವವಲ್ಲಭಾ ।
ತಸ್ಯಾಮಾರೋಹಣಂ ನೃಣಾಂ ತ್ರಿದೋಷ ಶಮನಂ ಮತಂ ॥
ವಾತಶ್ಲೇಷ್ಮಗದಾರ್ತಾನಾಮಹಿತಾ ಭ್ರಮಕೃತ್ತರಿಃ ।
ಪಿತ್ತಾನಿಲಕರೋ ಹಸ್ತಿಲಕ್ಷ್ಮ್ಯಾಯುಃ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಃ ॥
ಘೋಟಕಾರೋಹಣಂ ವಾತಪಿತ್ತಾಗ್ನಿ ಶ್ರಮಕೃನ್ಮತಂ ।
ಮೇದೋವರ್ಣ ಕಫಘ್ನಂಚ ಹಿತಂ ತದ್ಬಲಿನಾಂ ಪರಂ ॥

ಮೇಲೆ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಾಟುಮಾಡಿದ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರುವದು ಸಕಲವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವು ತ್ರಿದೋಷ ಶಮನಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಹರಿಗೋಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರುವದು ವಾತ, ಕಫ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಹಿತ ಕರವೂ ಭ್ರಮೋತ್ಪಾದಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಆನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುವದು ವಾತ ಪಿತ್ತಕಾರಕವು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಆಯುಷ್ಯ ಪುಷ್ಟಿಯನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವದು. ಕುದುರೆ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿಮಾಡುವದರಿಂದ ವಾತಪಿತ್ತಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು ಅಲ್ಲದೇ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲೆ ಕವಿಯುವದುಂಟು. ಹಾಗೂ ಮೇಧ, ವರ್ಣ, ಕಫ ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸವಾರಿಯು ಬಲವಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

## —: ಬಿಸಿಲು :—

"ಆತಪಃ ಸ್ವೇದ ಮೂರ್ಚ್ಛಾಂಚ ಪಿತ್ತತೃಷ್ಣಾಕ್ಲಮ ಶ್ರಮಾನ್ ।
ದಾಹಂ ವಿವರಣತಾಂ ಕುರ್ಯಾದ್ದೇತಾಂಶ್ಛಾಯಾವ್ಯಪೋಹತಿ ॥
ವೃಷ್ಟಿರ್ವರ್ಷಾಹಿಮಾಬಲ್ಯಾ ನಿದ್ರಾಲಸ್ಯ ವಿವರ್ಧಿನಿ ।
ಭಯಾವಹಾಮೋಹಕಾರೀಕುಹಕಃ ಕಫವಾತಲಾ ॥
ಅಗ್ನಿರ್ವಾತಕಫಸ್ತಂಭ ಶೀತವೇಪಥುನಾಶನಃ ।
ಆಮಾಭಿಷ್ಯಂದಶಮನೋ ರಕ್ತಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪನಃ ॥
ಸದ್ಯಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮಕರೋ ಧೂಮೋ ನೇತ್ರಯೋರಹಿತೋ ಭೃಶಂ ।
ಶಿರೋರೋಗಂ ಚ ಕರುತೇ ವಾತಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪಯೇತ್ ॥

ಬಿಸಿಲು ಇದು ಮೂರ್ಛಾ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ನೀರಡಿಕೆ, ಶ್ರಮ,ದಾಹ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುಂಥದು. ವರ್ಣವು ಕುಂದುವದು. ನೆರಳು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತವಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯು ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕವಾಗಿದೆ-ಯಲ್ಲದೇ. ಶೀತಲ ಹಾಗೂ ಬಲಕಾರಕವಿದ್ದು ನಿದ್ರಾ, ಆಲಸ್ಯಗಳನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯು ಭಯವನ್ನು ಮೋಹವನ್ನು ವಾತ, ಕಫ, ಇವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಬೆಂಕಿಯು, ವಾತ, ಕಫ, ಮೈ ಮುರಿತ, ಕಾಸ, ಆಮ, ಆಲಸ್ಯ ಇವುಗಳ ನಾಶಕವಿದ್ದು ರಕ್ತ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕಫವುಂಟು ಮಾಡುವಂಥದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕವು ತಲೆಯು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತ-ಪಿತ್ತವು ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ.

## —: ಮೈತ್ರಿ :—

" ಮೈತ್ರೀಂ ಸದ್ಭಿನಸದ್ಭಿಶ್ಚ ಕೂರ್ಯಾತ್ ಸತ್ಸು ಚ ಸರ್ವಥಾ ।
ಸಂಸರ್ಗಃ ಸಾಧುಭಿಃ ಕೂರ್ಯಾದಸತ್ಸಂಗಂ ಪರಿತ್ಯಜೇತ್ ॥
ಸೇವೇತ್ ದೇವಭೂದೇವವೃದ್ಧ ವೈದ್ಯನೃಪಾತಿಥೀನ್ ।
ವಿಮುಖಾನ್ನಾರ್ಥಿನಃ ಕೂರ್ಯಾನ್ನಾವಮನ್ಯೇತಕಾನಪಿ ॥
ಗುರೂಣಾಂ ಸನ್ನಿಧೌ ತಿಷ್ಠೇತ್ ಸದೈವ ವಿನಯಾನ್ವಿತಃ ।
ಪಾದಪ್ರಸಾರಣಾದೀನಾಂ ತತ್ರ ನೈವ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥
ಅಪಕಾರಪರೇಽಪಿಸ್ಯಾದುಪಕಾರಪರಃ ಪುಮಾನ್ ।
ಆತ್ಮವತ್ ಸಕಲಾನ್ ಪಶ್ಯೆ ದ್ವೈರಿಣಾ ದೂರತೋ ವಸೇತ್ ॥
ನಕಂಚಿದಾತ್ಮನಃ ಶತ್ರುಂ ನಾಽಽತ್ಮಾನಂ ಕಸ್ಯ ಚಿದ್ರಿಪುಂ ।
ಪ್ರಕಾಶಯೇನ್ನಾಪಮಾನಂ ನ ಚ ನಿಃಸ್ನೇಹತಾಂ ಪ್ರಭೋಃ ॥

ಸಜ್ಜನರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೂವಿನ ಮಾಲೆಯೊಳ-ಗಿರುವ ದಾರವು ದೇವರಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂತೆ ದೊಡ್ಡವರ ಸಹವಾಸವು ಮಾಡಿದ ಮನುಷ್ಯನು ಘನತೆಗೇರುತ್ತಾನೆ. ದೌರ್ಜನರ ಸಂಗವು ಅಯೋಗ್ಯವು. ಈಚಲಗಿಡದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹಾಲು ಕುಡಿದರೂ ಹೆಂಡಸೇವನೆಯ ಅಪವಾದ ನಿಶ್ಚಿತವಷ್ಟೆ! ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿಯು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುವನು.

"ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗವದು ಹೆಜ್ಜೇನು ಸವಿದಂತೆ,
ದುರ್ಜನರ ಸಂಗವದು ಬಚ್ಚಲ ರೊಚ್ಚಿನಂತಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ" ।

ದೇವ, ಗುರು, ರಾಜ, ವೃದ್ಧ, ವೈದ್ಯ, ಮತ್ತು ಅತಿಥಿ ಇವರೆಲ್ಲರ ಸೇವೆಯು ಉಚಿತವು. ಅವರಿಗೆ ಅಪಮಾನ ವೆಸಗಬಾರದು, ಅನಾದರಿಸ ಬಾರದು. ಹಾಗೂ ಗುರುಜನರ ಹತ್ತಿರ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿನೀತರಾಗಿರ ಬೇಕಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಧಟತನ ಅನುಚಿತವಾದುದು ಗುರುಜನರ ಕಡೆಗೆ ಕಾಲುಚಾಚಿ ಕೂಡ್ರುವದೂ ಅನುಚಿತವು. ಅಪಕಾರಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಉಪಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡು ಇದರಿಂದ ಶತ್ರುವೂ ಮಿತ್ರನಾಗಬಲ್ಲ. ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಿಯತೆ ಅಗತ್ಯ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟ ಕೊಡಬಾರದು. ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರವಿರಬೇಕು. ತನಗೆ ಶತ್ರು ಇರುವನೆಂಬ ಶಂಕೆಯು ಲವಲೇಶವೂ ಉಳಿಯಕೂಡದು. ಅನ್ಯರಿಗೆ ತಾನು ಶತ್ರುವೆಂಬ ಭಾವನೆಕೂಡ ಇರಕೂಡದು ತನಗಾದ ಅಪಮಾನವನ್ನು ಅನ್ಯರ ಮುಂದೆ ಪ್ರಕಾಶ ಪಡಿಸಬಾರದು. ತನ್ನ ಪ್ರಭುವಿನ ಅಪ್ರಿತಿಯನ್ನು ಅನ್ಯರ ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಮಾಡಲೂ ಬಾರದು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿ-ಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ, ಮೂರ್ಛಾ, ಭ್ರಮೆಗಳುಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ನಗ್ನ ನಾಗಿ ನೀರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಬಾರದು. ಕ್ರೂರ ಜಂತುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮೇಂ- ದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಕಚ್ಚುವ ಭಯವಂತೂ ನಿಶ್ಚಿತವಷ್ಟೆ! ಹಾಗೆಯೇ ನೀರು ಎಷ್ಟು ಆಳವಿದೆಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಾರದು ಇದು ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ- ಯಾಗಿದೆ. ಹಿಂಸ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಡನೆ ಸಲಿಗೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಚ್ಚುವ ಭಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಯವರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಹಿತವಾಗಿಯೂ ಮಿತ ವಾಗಿಯೂ, ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಅನ್ಯರಿಗೆ ವ್ಯಥೆ ಆಗದಂತೆ ಮಧುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ, ಮಧುರವಾದ ಶುದ್ಧಾನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮತ್ತು ಹೆಸರಿನ ಸೂಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೂಡಿಸಿ

ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇದು ಸಂಯೋಗವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿದು ಯಾರು ಹಾಗಿರುವರೋ ಆ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಪರರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ತಾನೇ ಸುಖಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸ-ಬಾರದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವನಾಗಬಾರದು. ಸರ್ವತ್ರ ಸಂಶಯ ಗ್ರಸ್ತನಾಗಲೂ ಬಾರದು ಹಿಡಿದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಸಾಸಕ್ತಿ ತೋರಿ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರಬಾರದು. ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಶದೊರೆಯ-ದಿದ್ದರೆ ದುಃಖಿತನಾಗಬಾರದು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯ ಬಾರದು. ಆದರೆ ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳ ವೇಗಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತಿದುಃಖವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಲೂ ಕೂಡದು. ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಎಡ-ಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವದು ಅಗತ್ಯ ವು - ನದಿಯನ್ನು ಬಾಹು ಬಲದಿಂದ ಈಸುತ್ತ ದಾಟಬಾರದು. ಬೆಂಕಿಯು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗ ಕೂಡದು ಮುರಿದ ಹರಿಗೋಲನ್ನು ಹತ್ತಬಾರದು. ಹೊಸದಾದ ಹರಿ-ಗೋಲು ಹೊಡೆಯುವವನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ಜಲಪರ್ಯಟನ ಮಾಡಬೇಕು ಗಿಡದ ಮೇಲೆ ಹತ್ತುವದೂ ಉಚಿತವಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಗಿಡದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲ ಗಬಾರದು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೂಡ್ರಬಾರದು ಸಭೆಯ ಲ್ಲಿವದರುವದು, ಕೆಮ್ಮುವದು, ಡೇಗುವದು, ಆಕಳಿಸುವದು, ಸೀನುವದು ಮೈ ಮುರಿಯುವದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಸಭ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಮೂಗನ್ನು ವೃಥಾ ಬಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯಾಕಂದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯು ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಅಂಕುಡೊಂಕಾಗಿ ಕೂಡ್ರಲೂ ಬಾರದು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನರಹಿಡಿಯುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಹುಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿಮುರಿಯಬಾರದು. ನೆಲವನ್ನು ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಬರೆಯಬಾರದು ತಲೆ ಕೆಳಗಾಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಎಂಜಲಗೈಯಿಂದ ಪೂಜ್ಯ ರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಉದಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಬೆಳಗು ತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ರೆಟ ನಾಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುತಾಕಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಇಲ್ಲವೇ

ಉನ್ಮಾದ ರೋಗದ ಭಯವುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಜಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತನಾದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಕೂಡ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಕೂಡದು ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಡುತ್ತವೆ. ಯಾವಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲನ್ನು ನೋಡಲೇಬಾರದು. ಪ್ರದೀಪ್ತವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಮಂಗಲವಾದ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ವಸ್ತುವಿನಕಡೆಗೆ ನೋಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶತ್ರುವಿನ ಹಾಗೂ ಗಣಿಕಾ ಸ್ತ್ರೀಯರ, ಪಾಪಿಗಳ, ಅನ್ನವನ್ನು ಎಂದೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಜಾಮೀನು ಆಗಬಾರದು. ಕೋರ್ಟು ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿ ನುಡಿಯಬಾರದು ಪೀಕದಾನಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಒಯ್ಯಬಾರದು. ಜೂಜನ್ನು ಆಡಬಾರದು. ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಎಂದೂ ನಂಬಬಾರದು. ಅವರಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿರಲು ಕೊಡಬಾರದು. ಪತ್ನಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಯೌವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯೌವನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಒಬ್ಬನೇ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಗವಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಾರದು. ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಿಡದಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಮಲಗಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸದಾ ಸದಾಚಾರತತ್ಪರನಾಗಿ ಹಗಲನ್ನು ಕಳಯಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ದಿನಚರ್ಯೆಯು ಅಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಿಂದ ದಿನವೆಲ್ಲ ಮಾನವರು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ನೇಮವು ಉಕ್ತವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ನಡೆದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವು ಲಭಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ, ಧನ, ಯಶ, ಜನಾನುರಾಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವವು. ದಿವಸವು ಮುಳುಗುವಕಾಲ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಬರುವಕಾಲ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಧ್ಯಾಸಮಯವೆನ್ನುವದುಂಟು. ಈ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣವು ವಿಷಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾನವನು ಆಹಾರ, ಮೈಥುನ ನಿದ್ರಾ, ಪಾಠ, ಮಾರ್ಗಕ್ರಮಣ. ಈ ಪಂಚ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೋಜನಮಾಡುವದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಯು

ನಿಶ್ಚಿತವು ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಅಂಗವಿಕಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಲಶ್ಯ, ಮೈ ನೋವು, ದಾರಿದ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಠ ಪಠಣಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ ದಾರಿನಡೆದರೆ ಭಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪಂಚ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### —: ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮ :—

"ಜೋತ್ಸ್ನಾ ಶಿತಾಸ್ಮರಾನಂದಪ್ರದಾ ತೃಟ್‌ಪಿತ್ತದಾಹಹೃತ್ ।
ತತೋಹೀನಗುಣಃ ಕುರ್ಯಾದವಶ್ಯಾಯೋಽನಿಲಂ ಕಫಂ ॥
ತಮೋ ಭಯಾವಹಂ ಮೋಹದಿಂಗ್ಮೋಹಜನನಂ ಭವೇತ್ ।
ಪಿತ್ತಹೃತ್ ಕಫಹೃತ ಕಾಮವರ್ಧನಂ ಕ್ಲಮಕೃಚ್ಚ ತತ್ ॥
ರಾತ್ರೌ ಭೋಜನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಪ್ರಥಮಪ್ರಹರಾಂತರೇ ।
ಕಿಂಚಿದೂನಂ ಸಮಾಸ್ನೀಯಾದ್ದುರ್ಜರಂ ತತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್ ॥

ಬೆಳದಿಂಗಳು ತಂಪಾಗಿರುವದರಿಂ ತಲೆಶೂಲೆ, ಕಣ್ಣುಉರಿ, ದೂರಾತ್ತವೆ. ಉನ್ಮಾದರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಲೆಗೆ ಭ್ರಾಮ್ಹಿತೈಲ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯಮಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ಮರ್ಧನ ಮಾಡಿಸಿ ಚಂದ್ರಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸುವದು ಉತ್ತಮ.

ಬೆಳದಿಂಗಳು ಆಲ್ಹಾದಕರವಾಗಿದೆ ನೀರಡಿಕೆ, ಪಿತ್ತ, ದಾಹ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಂತುರಹನಿಯುಕ್ತವಾದ ಮೋಡಗವಿದ ರಾತ್ರಿಯು ಹೀನಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಅದೆ. ವಾತ, ಕಫ, ಇವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲೆಯು ಭಯಪಡುವದೆ ಮೋಹಕವೂ ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿಸುವಂಥದೂ ಆಗಿದೆ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವೂ ಪಿತ್ತ, ಕಫಕಾರಕವೂ ಆಯಾಸದಾಯಕವೂ ಆಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯು ಮೊದಲ ಪ್ರಹರದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ತೀರಿಸಿಕೊಳಬೇಕು. ಆಗ ಜಡ-ಪದಾಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿವೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಶರೀರೆ ಜಾಯತೆ ನಿತ್ಯಂ ದೇಹಿನಾಂ ಸುರತಸ್ಪೃಹಾ ।
ಅವ್ಯವಾಯೊನ್ಮೇಹ ಮೇದೋವೃದ್ಧಿಃ ಸಿಥಿಲತಾ ತನೋಃ ॥
ಬಲಿನೋ ಮನಸೋ ರೋಧಾತ್ ಕ್ರೋಧಾದ್ವಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯತಃ ।
ನಾರೀಣಾ ಮರಸಜ್ಞತ್ವಾತ್ ಕ್ಷೀಣಂ ಶುಕ್ರಂ ಭವೇನ್ನೃಣಾಂ ॥
ದೌರ್ಬಲ್ಯಂ ಮುಖಶೋಷಶ್ಚ ಪಾಂಡುತ್ವಂ ಸದನಂ ಭ್ರುವಃ ।
ಕ್ಲೈಬ್ಯಂ ಶುಕ್ರವಿಸರ್ಗಶ್ಚ ಕ್ಷೀಣ ಶುಕ್ರಸ್ಯಲಕ್ಷಣಂ ॥

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿವಸವೂ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಭೋಗದ ಅಭಿಲಾಷೆಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೈಥುನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆದುದಾದರೆ ಪ್ರಮೇಹ, ಮೇದೋವೃದ್ಧಿ, ಶರೀರ ಶೈಥಿಲ್ಯ, ಈ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಬಲಶಾಲಿಗಳಿಗೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಸಿಟ್ಟುಳ್ಳವರಿಗೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ, ರಸಿಕತೆ ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ, ಶುಕ್ರವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಪುಂಸಕತೆ, ದೌರ್ಬಲತೆ, ಮೈ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡುತಾ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಧಾತುಹೋಗುವಿಕೆ, ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಪತನ ವಾಗುವಿಕೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆಯ ವಿಕಾರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

" ಸಂಬಂಧಿನ್ಯರಿವಲ್ಲಭಾ ನೃಪವಧುರ್ಮಿತ್ರಾಂಗನಾರೋಗಿಣೀ
ಶಿಷ್ಯಬ್ರಾಹ್ಮಣವಲ್ಲಭಾತಿ-ಪತಿತೋ ನ್ಮತ್ತಾ ಮಹಾಪಾಪಿನಿ ।
ಪಿಂಗಾಪ್ರವ್ರಜಿತಾ ಸತೀಗುರುವಧೂರ್ವೃದ್ಧಾಂಗನಾ ಗರ್ಭಿಣೀ
ಮ್ಲೇಂಛಾ ಕೃಷ್ಣತಮಾ ತಥಾಽಪರಿಚಿತಾ ತ್ಯಾಜ್ಯಾ ಇಮಾಯೋಷಿತಃ ।
ಸೇವನಂ ಯೋಷಿತಾಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಬುಧೋ ಬುಧ್ವಾ ರತಿಕ್ರಮಂ ।
ಬಾಲಾ ಮುಗ್ಧಾಧಿರೂಢಾನಾಮನುರಾಗ ವಿಭಾವನಾತ್ ॥
ಬಾಲೇತಿ ಗೀಯತೆ ನಾರೀ ಯಾವದ್ವರ್ಷಾಣಿ ಷೋಡಶ ।
ತತಸ್ತು ತರುಣೀ ಜ್ಞೇಯಾ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದ್ವತ್ಸರಾವಧಿ ॥
ತದೂರ್ಧ್ವಮಧಿರೂಢಾ ಸ್ಯಾತ್ ಪಂಚಶದ್ವತ್ಸರಾವಧಿ ।
ವೃದ್ಧಾತತ್ಪರತೋ ಜ್ಞೇಯಾ ಸುರತೋತ್ಸವವರ್ಜಿತಾ ।

ಅಂದರೆ ಆಪ್ತಸ್ತ್ರೀ, ಶತ್ರುವಿನಸ್ತ್ರೀ, ರಾಜಪತ್ನಿ, ಮಿತ್ರಪತ್ನಿ, ರೋಗಿಸ್ತ್ರೀ, ಶಿಷ್ಯಪತ್ನೀ, ಭ್ರಷ್ಟಸ್ತ್ರಿ, ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿದವಳು, ಮಹಾಪಾಪಿಷ್ಟ ಳಾದವಳು, ವೇಶ್ಯಾಸ್ತ್ರೀ, ಸನ್ಯಾಶಿನೀ, ಪತಿವ್ರತಾಸ್ತ್ರೀ, ಗುರುಪತ್ನಿ,

ವೃದ್ಧಸ್ತ್ರೀ, ಗರ್ಭಿಣೀಸ್ತ್ರೀ, ಮ್ಲೇಂಚ್ಛಸ್ತ್ರೀ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಸ್ತ್ರೀ, ಅಪರಿಚಿತ ಳಾದಸ್ತ್ರೀ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ತ್ರಿಯರೊಡನೆ ಮೈಥುನಮಾಡಬಾರದು.

ಹದಿನಾರು ವರುಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿರುವವಳು, ಬಾಲಾ ಎಂದು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವಳು ಮೂವತ್ತೆರಡು ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ತರುಣಿಯಂದು ಕರೆಯಿಸಲ್ಪಡುವಳು. ಆಮೇಲೆ ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಮುಗ್ಧಾ ಅಥವಾ ಅಧಿರೂಢಾ ಎಂದು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವಳು ಆನಂತರ ವೃದ್ಧಾ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವಳು. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಬಾಲಾ, ತರುಣಿ, ಅಧಿರೂಢ, ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದೋ ಆ ಪ್ರಕಾರವರ್ತಿಸಿ, ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ನೇಮಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾ ಸ್ತ್ರೀಯಳು ಸುರತೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಅನರ್ಹಳು.

"ನಿದಾಘು ಶರದೋರ್ಬಾಲಾ ಹಿತಾವಿಷಯಿಣೀ ಮತಾ ।
ತರುಣೀ ಸೀತಸಮಯೇ ಪ್ರೌಢಾ ವರುಷಾವಸಂತಯೋಃ ।
ನಿತ್ಯಂ ಬಾಲಾ ಸೇವ್ಯಮಾನಾ ನಿತ್ಯಂ ವರ್ಧಯತೇ ಬಲಂ ।
ತರುಣೀ ಹ್ರಾಸಯೇತ್ ಶಕ್ತಿಂ ಪ್ರೌಢೋದ್ಭಾಸಯತೇ ಜರಾಂ ॥

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಮತ್ತು ಶರದ್ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯೊಡನೆ ಸಮಾ-ಗಮ ವಿಹಿತವಾದುದು. ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ತರುಣಿಯರು ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲಾ ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿತ್ಯಬಾಲಾ ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮವು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ತರುಣೀ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಾ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ವರ್ಧಕ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಸದ್ಯೋಮಾಂಸಂ ನವಾನ್ನಂ ಚ ಬಾಲಾಸ್ತ್ರೀ ಕ್ಷೀರಭೋಜನಂ ।
ಘೃತಮುಷ್ಣೋದಕಸ್ನಾನಂ ಸಧ್ಯಃ ಪ್ರಾಣಕರಾಣಿ ಚ ॥"

ಅಂದರೆ ತಾಜಾ ಮಾಂಸ, ಬಿಶಿಯಾದ ಶುದ್ಧ ಅನ್ನ ಬಾಲಾಸ್ತ್ರೀ ಕ್ಷೀರಮಿಶ್ರಿತಭೋಜನ, ಘೃತವಿಶಿಷ್ಟಊಟ, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಈ ಆರು ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದುರ್ಗಂಧವಾದ ಮಾಂಸ, ವೃದ್ಧಸ್ತ್ರೀಯೊಳಡನೆ ಸಮಾಗಮ, ಎಳೆ ಬಿಸಿಲು, ತಂಗಳ ಹುಳಿ ಮೊಸರು, ಪ್ರಭಾತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ, ಈ ಆರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

> ವೃದ್ಧೋಽಪಿ ತರುಣೀಂ ಗತ್ವಾ ತರುಣತ್ವಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ ।
> ವಯೋಽಧಿಕಾಂ ಸ್ತ್ರಿಯಂ ಗತ್ವಾ ತರುಣಃ ಸ್ಥವಿರಾಯತೇ ॥

ಅಂದರೆ ತರುಣಿಯ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ವೃದ್ಧನಾದಾಗ್ಯೂ ತಾರುಣ್ಯ ವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ವೃದ್ಧಳ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ತರುಣನಾದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

> ‹‹ಆಯುಷ್ಮಂತೋ ಮಂದಜರಾ ವಪುರ್ವರ್ಣಬಲಾನ್ವಿತಾಃ ।
> ಸ್ಥಿರೋಪಚಿತಮಾಂಸಾಶ್ಚ ಭವಂತಿ ಸ್ತ್ರೀಷು ಸಂಯುತಾಃ
> ಸೇವೇತ ಕಾಮತಃ ಕಾಮಂ ತೃಪ್ತೋವಾಜೀಕೃತಾಂ ಹಿಮೇ ।
> ಪ್ರಕಾಮಂ ತು ನಿಷೇವೇತ್ ಮೈಥುನಂ ಶಿಶಿರಾಗಮೇ ॥
> ತ್ರ್ಯಹಾದ್ವಸಂತಶರದೋಃ ಪಕ್ಷಾತ್ ವರ್ಷಾನಿಧಾಘಯೋಃ ।
> ಶೀತೆ ರಾತ್ರೌ ದಿವಾ ಗ್ರೀಷ್ಮೇ ವಸಂತೇ ತು ದಿವಾನಿಶಿ ॥

ಅರ್ಥಾತ್ ಸ್ತ್ರೀಸಮಾಗಮದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾರ್ಧಕ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವದಿಲ್ಲ ದೇಹದ ಕಾಂತಿಯು ಮಾಂಸ ಇವುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಶರೀರವು ಪರಿಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಮಂತ ಋತು ವಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಸುವವನಾಗಿ ತನ್ನ ಇಚ್ಛಾ ಪೂರ್ಣ ಆಗುವ ಪರ್ಯಂತ ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಈ ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ [ಮಾರ್ಗಶಿರ, ಪುಷ್ಯಮಾಸ] ಶೀತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮಾಘ, ಫಾಲ್ಗುಣ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣತೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮೈಥುನಮಾಡಬೇಕು. ವಸಂತ ಋತು ವಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಚೈತ್ರ ವೈಶಾಖಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಶ್ವೀಜ ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ [ಶರದ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ] ಮೂರು ದಿವಸಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀಸಮಾ

ಗಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ [ಜೇಷ್ಠ, ಆಷಾಡ] ಮತ್ತು ವರ್ಷಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ [ಶ್ರಾವಣ, ಭಾದ್ರಪದ ಮಾಸ] ಹದಿನೈದು ದಿವಸ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೈಥುನವು ಯೋಗ್ಯವು ಯಾಕಂದರೆ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಯಿರುವದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಮೈಥುನ ಉಚಿತವಲ್ಲ ಆದ ರಿಂದ ಶ್ವಾಸ, ಕಾಸ, ಧಾತುಕ್ಷಯ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಸ್ಮೃತಿಭ್ರಂಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಮೈಥುನ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದಾಗ ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮ ಮಾಡಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮೇಘಗಳು ಆಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ ವಾಗುವವು. ಅದು ಕಾಮಕೇಲಿಗೆ ಪ್ರಸಂಗ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರದ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ರಮ್ಯವಾದ ಸರೋವರತೀರ ಸುಂದರ ವಾದ ಉದ್ಯಾನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಥುನಮಾಡುವದು ಯೋಗ್ಯವು. ಶರೀರ ಬಲವನ್ನರಿತು ಎಲ್ಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಾರುಣ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮೂರು ದಿವಸ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೈಥುನಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿವಸಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೈಥುನ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಗಲು ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಮ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ವರ್ಜವೇ ಸರಿ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಷ್ಮ ವಸಂತ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಥುನ ಉಚಿತವಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಪರ್ವ [ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನ] ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಥುನಯುಕ್ತವಲ್ಲ: ಗೋಧೋಳಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾನ್ಹಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಥುನಮಾಡಬಾರದು. ಶಾಸ್ತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೈಥುನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯೋಗ್ಯನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ಔಷಧ ಅನ್ನ ಪಾನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೂ ಅನರ್ಥವಾಗುವದಿಲ್ಲ

" ರಜಸ್ವಲಾಮಕಾಮಾಂ ಚ ಮಲಿನಾಮಪ್ರಿಯಾಂ ತಥಾ ।
ವರ್ಣವೃದ್ಧಾಂ ವಯೋವೃದ್ಧಾಂ ತಥಾ ವ್ಯಾಧಿ ಪ್ರಪೀಡಿ ತಾಂ ॥

ಹೀನಾಂಗೀಂ ಗರ್ಭಿಣೀಂ, ದ್ವೇಷ್ಯಾಂ ಯೋನಿರೋಗಸಮನ್ವಿತಾಂ ।
ಸಗೋತ್ರಾಂ ಗುರುಪತ್ನೀಂ ಚ ತಥಾ ಪ್ರೌರಜಿತಾಮಪಿ ॥
ನಾಭಿಗಚ್ಛೇತ್ ತಥೋನಾರೀಂ ಭೂರಿವೈಗುಣ್ಯ ಶಂಕಯಾ ।
ರಜಸ್ವಲಾಂಗತವತೋ ನರಸ್ಯಸಂಯತಾತ್ಮನಃ ॥
ದೃಷ್ಟ್ಯಾಯುಸ್ತೇಜಸಾಂ ಹಾನಿರಧರ್ಮಶ್ಚ ತತೋ ಭವೇತ್ ।
ಲಿಂಗಿನೀಂ ಗುರುಪತ್ನೀಂ ಚ ಸಗೋತ್ರಾಮಥಪರ್ವಸು ॥
ವೃದ್ಧಾಂ ಚ ಸಂಧ್ಯಯೋಶ್ಚಾಪಿ ಗಚ್ಛತೋ ಜೀವನ ಕ್ಷಯಃ ॥
ಗರ್ಭಿಣೀಂ ಗರ್ಭಪೀಡಾ ಸ್ಯಾತ್ ವ್ಯಾಧಿತಾಯಾಂ ಬಲಕ್ಷಯಃ ।
ಹೀನಾಂಗೀಂ ಮಲಿನಾಂ ದ್ವೇಷ್ಯಾಂ ಕ್ಷಾಮಾಂ ವಂಧ್ಯಾಮಸಂವೃತೇ ।
ದೇಶೇಭಿಗಚ್ಛತೋ ರೇತಃಕ್ಷೀಣಂ ಗ್ಲಾನಂ ಮನೋಭವೇತ್ ॥

ಅರ್ಥಾತ್ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಳು ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದವಳು, ಮಲಿನ ಳಾದವಳು, ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದವಳು, ಶ್ರೇಷ್ಠಜಾತಿಯವಳು, ತನಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯದವಳು, ರೋಗಪೀಡಿತಳು, ಹೀನಾಂಗಿಯಾದವಳು, ಗರ್ಭವತಿಯು, ವಿರೋಧಮಾಡುವವಳು, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವುಳ್ಳವಳು, ಸಗೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವಳು, ಗುರುಪತ್ನಿಯು, ಸನ್ಯಾಸಾಶ್ರಮ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವಳು, ಈ ಮೊದಲಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಮಾಡಬಾರದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ವಳಪಟ್ಟವನು ಋತುಮತಿ ಯಾದವಳೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಮಾಡಿದರೆ ದೃಷ್ಟಿಪುಷ್ಟಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಧರ್ಮ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ದೀರ್ಘರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗು ತ್ತಾನೆ. ಸನ್ಯಾಸಿನಿ ಗುರುಪತ್ನಿ ಸಗೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವಳು, ವೃದ್ಧೆ ಇವರೊಡನೆ ಮೈಥುನಗೈದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ಮಾಡಿದರೆ ಜೀವನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯಾದ ವಳೊಡನೆ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೂರೋಗಿಯಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯು ಹ್ರಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ ಮಲಿನಳು, ದ್ವೇಷಿಸತಕ್ಕವಳು, ಅಶಕ್ತಳು, ವಿಧವೆ, ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀ ಯರೊಡನೆ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತವಲ್ಲದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಮಾಡಿದರೆ ಧಾತು- ಕ್ಷೀಣತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವ್ಯಥೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಅಪೇಕ್ಷಿಸ ತಕ್ಕವನು ಸ್ತ್ರೀಯರವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಳಿ ಬದುಕಬೇಕು

ಹಸುವೆ-ತೃಷೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದವನು, ಕ್ರೋಧಯುಕ್ತನು, ಅಶಕ್ತನು, ಸ್ತ್ರೀಸಮಾಗವು ಮಾಡಿದರೆ ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ಅಶಕ್ತವಾದ ಸಂತತಿಯು ಜನಿಸುತ್ತದೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಸಮಾಗವು ಮಾಡಿದರೆ ಧಾತು ಕ್ಷೀಣತೆಯೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ, ವಾತ ಪ್ರಕೋಪವೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು ರೋಗವುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಮಾಡಿದರೆ ರೋಗವೃದ್ಧಿ, ಮೂರ್ಛಾ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಳು [ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ] ಈ ವಿಕಾರಗಳು ಆಗುವದಲ್ಲದೇ ಮರಣಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಮಾಡಿದರೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತಗಳು ಪ್ರಕೋಪ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ತಿರ್ಯಗ್ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಡನೆ, ಮತ್ತು ದೂಷಿತಯೋನಿಯುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯಳೊಡನೆ. ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆ ಫಿರಂಗಿ ರೋಗವು [ಉಪದಂಶ] ವಾತ ಪ್ರಕೋಪ, ಅಸುಖ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವ ಶುಕ್ರ ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವದರಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಪುರುಷನು ತಾನು ಮೇಲುಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವದರಿಂದಲೂ ತೀವ್ರವಾಗಿಯೇ ಶುಕ್ರಾಶ್ಮರಿ (ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು) ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೈಥುನಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಸ್ವಸ್ಥಾನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಭ್ರಷ್ಟವಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು ಆಕಸ್ಮಾತ್ ತಡೆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ರೀರ್ವರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

"ಸ್ನಾನಾನು ಲೇಪನ ಹಿಮಾನಿಲ ಖಂಡ ಖಾದ್ಯ –
ಶೀತಾಂಬುದುಗ್ಧರಸಯೂಷಸುರಾಪ್ರಸನ್ನಾಃ ।
ಸೇವೇತ ಚಾನುಶಯನಂ ವಿರತೌ ರತಸ್ಯ –
ತಸ್ಯೈವ ಆಶು ವಪುಷಃ ಪುನರೇತಿ ಧಾಮ ॥
ಸ್ನಾನಂ ಶರ್ಕರಂ ಕ್ಷೀರಂ ಭಕ್ಷ್ಯ ಮೈಕ್ಷವ ಸಂಸ್ಕೃತಂ ।
ತತೋಮಾಂಸ ರಸಃ ಸ್ವಪ್ನೋ ವ್ಯವಾಯಾಂತೆ ಹಿತಾ ಅಮೀ ॥

ಅಂದರೆ ಸ್ನಾನ, ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವಾದ ಗಂಧಲೇಪನ, ತಂಪಾದಗಾಳಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥ, ತಣ್ಣೀರು, ಹಾಗೂ ಹಾಲು,

ಮಾಂಸದ ರಸ, ಶರಬತ್, ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮದ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮೈಥುನಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಕಾಲ-ದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ತೇಜಸ್ಸು ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

"ಅತಿವ್ಯವಾಯಾಜ್ಜಾಯಂತೆ ರೋಗಾಶ್ಚಾಕ್ಷೆಪಕಾದಯ: ।
ಶೂಲಕಾಸಜ್ವರಶ್ವಾಸಕಾರ್ಶ್ಯಪಾಂಡ್ವಾ ಮಯಕ್ಷಯ: ॥

ಅತಿ-ಮೈಥುನ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಶೂಲಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಕ್ಷೀಣತೆ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಆಕ್ಷೇಪಕ [ಕೈಕಾಲು ಜೆಲ್ಲುವದು] ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷತೆ ಯುಂಟಾಗುವ ಕಾರಣ ಕಫದೋಷವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವಿಷದೋಷವೂ ಶಮನ ವಾಗುತ್ತದೆ ಯೋಗ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವದರಿಂದ ರಸರಕ್ತಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ಸಮಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಉಳಿಯುತ್ತವೆ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತ ವಾಗಿ ಆಲಶ್ಯವು ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಷ್ಟಿ, ವರ್ಣ, ಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ, ಇವುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಹಾಳುಂಗ (ಮಾದಾಳ) ವೃಕ್ಷದ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪಡೊಡನೆ ಮಲಗುವ ಸಮಯ-ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾತಾವ ರೋಧ ದೋಷದಿಂದ ನಿದ್ರಾನಾಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಗುಣ ಬರುತ್ತದೆ.

## — ಉಷಃ ಪಾನ : —

ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡದೇ ಎಂಟು ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಅಂದರೆ ಅರವತ್ನಾಲ್ಕು ತೊಲೆ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾತ, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು

ದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ರತಿಪ್ರೀತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೂರುವರ್ಷ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದಾಗಿದೆ ಬುದ್ಧಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಾವು, ಸಂಗ್ರಹಿಣಿ, ಜ್ವರ, ಉದರ ರೋಗ, ಮುಪ್ಪು, ಕೋಷ್ಠಗತ ವಿಕಾರ, ಮೇಧೋರೋಗ, ಮೂತ್ರಾಘಾತ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಗಲರೋಗ, ಮಸ್ತಕರೋಗ, ಕಟಿಶೂಲಿ, ವಾತಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ, [ಎದೆಬೇನೆ] ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರುಕುಡಿಯುವ ದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ನೇಹಪಾನಮಾಡಿದಾಗ ವ್ರಣಉರಕ್ಷತ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗಿ-ರುವಾಗ ಶೋಧನ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕೋಷ್ಠವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಿರುವಾಗ, ವಾತ-ಕಫಗಳು ವಿಕೃತವಾದಾಗ, ಬಿಕ್ಕು ಹಿಡಿದಾಗ, ಉಷ: ಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡು ವವನಿಗೆ ಯಾವರೋಗಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ ಶತಾಯುಷ್ಯ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ ಚಿರಸೌಖ್ಯವೂ ಸಾಧ್ಯ.

## -: ಋತುಚರ್ಯೆ :-

ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರು ಋತುಗಳಿರುವವಷ್ಟೆ! ಎರಡು ತಿಂಗಳಿ ಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಚೈತ್ರ ವೈಶಾಖ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವಸಂತ ಋತು, ಜೇಷ್ಠ ಆಷಾಢಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು, ಶ್ರಾವಣ-ಭಾದ್ರಪದ ಮಾಸ ಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷಾಋತು, ಆಶ್ವೀಜ ಕಾರ್ತೀಕ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಶರದ್‌ಋತು ಮಾರ್ಗಶಿರ ಪುಷ್ಯ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಮಂತ ಋತು, ಮಾಘ ಫಾಲ್ಗುಣ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶಿರ ಋತು, ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಮುಗಿಯು-ವದರಲ್ಲಿ ಆರು ಋತುಗಳು ತಪ್ಪದೇ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವವು ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಈ ಮೂರು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಸಂಚಾರವು ವಿಷುವೃತ್ತದ ಉತ್ತರಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಲೇ ಅದಕ್ಕೆ 'ಉತ್ತರಾಯಣ' ಎಂಬ ನಾಮವುಂಟು. ಆಗ ಹವೆಯು ಅತಿಶಯ ತೀವ್ರಉಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೃಥ್ವಿಯ

ಸೌಮ್ಯಗುಣ ಅಂದರೆ ಚಂದ್ರನ ಸಂಬಂಧವಾದ ತಂಪುಗುಣಗಳು ಪೂರ್ಣ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಇದಕ್ಕೆ ಆದಾನ ಕಾಲವೆಂದು ಅನ್ನುವದುಂಟು ಈ ಉತ್ತರಾಯಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮಾನವನ ಶಕ್ತಿಯು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಉತ್ತರಾಯಣದ ಶಿಶಿರ ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಈ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ತಿಕ್ತ, (ವಿಷ) ಕಷಾಯ (ವಗರು) ಕಟು (ಕಾರ) ಈ ರಸಗಳಿಗೆ, ಮತ್ತು ಆಯಾಯ ರಸಭರಿತ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಗೆ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆದಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಂ ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಂ

ವರ್ಷಾ, ಶರತ್, ಹೇಮಂತ ಈ ಮೂರು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಗತಿಯು ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇರುವದು. ಅಂತಲೇ 'ದಕ್ಷಿಣಾಯನ' ಎಂಬ ನಾಮಕರಣಉಂಟು ಇದು ವಿಸರ್ಗಕಾಲವಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಈ ವಿಸರ್ಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಅಂದರೆ ಚಂದ್ರನ ಸಂಬಂಧವಾದ ಗುಣದ ಪ್ರಧಾನ್ಯತೆ ಇರುವದರಿಂದ ಚಂದ್ರನೂ ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಿ ಸೂರ್ಯನು ಕ್ಷೀಣಶಕ್ತಿಯುವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯು ಅಧಿಕವಾಗಿ ದಿವಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಾಗೀ ಹೊತ್ತು' ಎಂದು ಗ್ರಾಮೀಣರು ಅನ್ನುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿ, ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ಇವುಗಳ ಯೋಗದಿಂದ ಪೃಥ್ವಿಯಮೇಲೆ ಉಷ್ಣತೆಯು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಲವು ಬಂದು ರಸಭರಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ಈ ಶೀತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಾ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಷ್ಮ ಈ ಎರಡು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಶರತ್ ಮತ್ತು ವಸಂತ ಈ ಎರಡು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

— ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಿತ-ಅಹಿತ —

ಚೈತ್ರ ವೈಶಾಖ ಎರಡು ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವಸಂತ ಋತುವಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಕಫವು ಈ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ

ವಿಕೋಪ ಹೊಂದುವದುಂಟು ಅಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ವಮನ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವದು. ಅರಳೀ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ-ದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಉದ್ವರ್ತದಕರ್ಮ, ಕಫನಾಶಕ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನೇಕಪ್ರಕಾರದ ಹಳೇಅಕ್ಕಿ, ಹಳೇಗೋದಿ, ಹೆಸರು ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಅರವತ್ತು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, ಚಂದನ, ಕೇಸರ, ಕೃಷ್ಣಾಗರು, ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಂದನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರ, ಬೆಳದಿಂಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಖೀರು, ಪನ್ನೀರು, ಇವುಗಳು ವಿಹಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಟು ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ, ಆಮ್ಲ ಈ ರಸವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

## —: ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾ-ಪಥ್ಯ :—

ತೀಕ್ಷ್ಣಾಂಶುರತಿತೀಕ್ಷ್ಣಾಂಶು ಗ್ರೀಷ್ಮೇ ಸಂಕ್ಷಿಪತೀವ ಯತ್ ।
ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಕ್ಷೀಯತೇ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾ ತೇನ ವಾಯುಶ್ಚ ವರ್ಧತೇ ॥
ಅತೋಽಸ್ಮಿನ್ ಕಟು-ಕಟ್ವಮ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಾರ್ಕ ಕರಾಂಸ್ತ್ಯಜೇತ್ ।

—ವಾಗ್ಭಟ ಸು॥ ೨೭ ।

ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ಪ್ರಖರವಾದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರಿಂದ ಪೃಥ್ವಿಯ ರಸವು ಶೋಷವಾಗಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಕಫವು ಪ್ರತಿ-ದಿನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಾತವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಆದಕಾರಣ ಕಟುರಸವುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬಿಸಿಲು, ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಮಾಡಬೇಕು. ಮಧುರವಾದ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ, ತಂಪಾದ, ತಿಳುವಾದ, ಆಹಾರಸೇವನೆಯು ಉಚಿತವಾದುದು. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಹಿತವಾಗಿದೆ. ಸಕ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಬೇರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅತ್ಯವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಬಾಧ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿಥಿಲತೆ, ದಾಹ, ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಂಶ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳು ತಲೆದೋ ರುತ್ತವೆ. ಶುಭ್ರವಾದ, ಉತ್ತಮವಾದ ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಂಸದ ರಸದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ತಿಳುವಾದ ಮಾಂಸದರಸ, ಶ್ರೀ ಖಂಡ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಶೀಕರಣಿ, ಪಂಚಾಮೃತ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಸಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗುಲಾಬಿ ಅಥವಾ ಬಾಳದ ಬೇರು, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಗಂಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ, ಊಟದ ನಂತರ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಆಟ್ಟಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೆಲಹೊತ್ತು ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ ತಂಪಾಗಿಮಾಡಿದ ಖೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

### ॥ ವರ್ಷಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಿತ-ಅಹಿತ ॥

ಆದಾನಗ್ಲಾನವಪುಷಾಮಗ್ನಿಃ ಸನ್ನೋsಪಿಶೀದತಿ।
ವರ್ಷಾಸ್ವುದೋಷೈಃ .................................।

ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಗ್ರಿಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆದಾನಕಾಲದ ಮೂಲಕ ಈ ಋತುವು ಬಂದಾಗ್ಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆಯೂ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷಾಕಾಲದದಲ್ಲಿ ದೂಷಿತಗಳಾದ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾ ಶವು ದಪ್ಪಾದ, ಕಪ್ಪಾದ, ಮೋಡಗಳಿಂದ ಆಚ್ಛಾದಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯ ತುಂತುರಹನಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಾಯ್ದ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಳೆಗರಿಯು ವದರಿಂದ ಬಿಸಿಯಾದ ಉಗಿಯು ಭೂಮಿಯೊಳಗಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಮ್ಲ ವಿಪಾಕವುಳ್ಳ ನೀರಿನಿಂದ ಪಿತ್ತವು ದೂಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜೀವ ಜಂತುಗಳು ಸತ್ತು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ದುಂಟು. ಹಾಗೂ ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಕಿದ ವಿಧ-ವಿಧಗೊಬ್ಬರ ಮಲ ಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಳೆಯ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಕೆರೆ, ಹೊಂಡಗಳಿಗ

ಬಂದು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕವಲ್ಲ. ಮಳೆಯು ಯೋಗದಿಂದ ಹೊಳೆಹಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ದೂಷಿತವಾದ ರಾಡಿನೀರು ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಸಾಂದ್ರವಾದ ಮೋಡಗಳಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗಿ ಬಾವಿಯ ಜಲವು ಕೂಡಾ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ವಾತಾದಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ದೂಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಪುನಃ ಒಂದನ್ನೊಂದು ದೂಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ಈ ದೋಷಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಶಮನವಾಗುವ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿ ದೀಪನವಾಗುವಂಥ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ವಮನ ವಿರೇಚನಗಳಿಂದ ಕೋಷ್ಠವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಸ್ಥಾಪನಬಸ್ತಿ [ಪಿಚಕಾರಿ]-ಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆನಂತರ ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳ ಗಂಜಿ, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸ್ನೇಹಯುಕ್ತ ಮಾಂಸದ ರಸ, ಹಾಗೂ ಜಾಂಗಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಹಳೆಯ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಿಷ್ಟ, ಪಾದೇಲವಣ, ಅಥವಾ ಪಂಚಕೋಲ ಚೂರ್ಣ [ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೂಲ, ಚವ್ಯ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ] ದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಸ್ತು [ಗಂಜಿ] ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಕಾಶದಿಂದ ಬಿದ್ದ ಮೇಘಜಲ, ಸೋಸಿದ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯಾವದಿವಸದಲ್ಲಿ ಘನವಾದ ಮೋಡಗಳಿಂದ ಆಕಾಶವು ಆಚ್ಛಾದಿತ-ವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆದಿವಸದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಮ್ಲರಸ, ಲವಣರಸವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು, ಮತ್ತು ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಶುಷ್ಕ, ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಚಾರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಬಾರದು. ಯಾಕಂದರೆ ಮಳೆಯಿಂದ ನೆನೆದ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಜಂತುಗಳ ಹಾಗೂ ಲೋಹದ ತುಕಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಾದರೆ ವಿಧವಿಧರೋಗಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಲದ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಾನಂದಕರವಾದ ಸುಗಂಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾತಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು. ತುಂತುರಹನಿಗಳು ಬರುವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಮಂಜು, ಶೀತ ಇವುಗಳು ಬಾರದಿರುವ ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸಬೇಕು.

ಹೊಳೆ ಹಳ್ಳಗಳ ಹಾಗೂ ಕೆರೆಯ ರಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹುರಿದ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸತ್ತುವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಇದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಪರಿಶ್ರಮ ಬಿಸಲು ಕಾಸುವದು, ಇವೆಲ್ಲ ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

## —: ಶರದ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಿತಾಹಿತ :—

ವರ್ಷಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಶೀತ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವು ಶರದ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಂಚಿತವಾದ ಪಿತ್ತವು ಪ್ರಕೋಪ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅದರ ಶಮನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕುಷ್ಟರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ತಿಕ್ತಘೃತ, ವಿರೇಚನ, ಮತ್ತು ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ, ಈ ಉಪಾಯುಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಸುವೆ ಯಾದಾಗ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಹೆಸರು, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಕಹಿಪಡುವಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಜಾಂಗಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ತಿಕ್ತ ಮಧುರ ಕಷಾಯ, ರಸವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗದೇ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

## —: ಹಂಸೋದಕ :—

ಈ ಶರದ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸರೋವರ ಕೆರೆಗಳ ನೀರು ಹಗಲು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತಾಪ್ತವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಚಂದ್ರನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅಗಸ್ತ್ಯನಕ್ಷತ್ರದ ಉದಯದಿಂದ ಆ ಜಲವು ನಿರ್ವಿಷವಾಗಿ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜಲಕ್ಕೆ 'ಹಾಂಸೋದಕ' ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ನಿರ್ಮಲವೂ, ದೋಷನಾಶಕವೂ, ಆಗಿರುವದಲ್ಲದೇ ಕಫ- ವನ್ನು ಕರಗಿಸುವದೂ ಅಲ್ಲ ರೂಕ್ಷವು ಅಲ್ಲ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ದಾಗಿದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಂದನ, ಬಾಳದ ಬೇರು, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಧ ಲೇಪನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುತ್ತಿನ ಹಾರವನ್ನು ಧರಿಸಿದವನಾಗಿ ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರ ಧಾರಿಯಾಗಿ, ಹಿಟ್ಟು ಚೆಲ್ಲಿದ ಹಾಗೆ ಇರುವ ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲುಪ್ಪರಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು.

ಹಿಮ, ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಊಟಮಾಡುವಿಕೆ, ಮೊಸರು, ಚರ್ವಿ, ಬಿಸಿಲು, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮದ್ಯ, ಹಗಲು ಮಲಗುವಿಕೆ, ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನ ವಾಯು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಜವಿರುತ್ತವೆ.

## —: ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಿತ ಅಹಿತ :—

" ಪ್ರಾತರ್ಭೋಜನಮಮ್ಲ ಪಿಷ್ಟಲವಣಾನಭ್ಯಂಗ ಘುರ್ಮಶ್ರಮಾನ್ ।
ಗೋಧೂಮೇಕ್ಷುಪಶಾಲಿಮಾಷಪಿಸಿತಂ ಪಿಷ್ಟಂ ನವಾನ್ನಂ ತಿಲಾನ್ ।
ಕಸ್ತೂರೀ ವರಕ ಕುಂಕುಮಾಗುರುಯುತಾ ಮುಷ್ಣಾಂಬು ಶೌಚೀನಲಂ
ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವ ಸುಖಂ ಗುರೂಷ್ಣವಸನಂ ಸೇವೇತ ಹೇಮಾಂತಕೇ ।

ಅಂದರೆ ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ (ಮಾರ್ಗಶೀರ್ ಪುಷ್ಯ) ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೋಜನಮಾಡಬೇಕು. ಆಮ್ಲ, ಲವಣ ಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರವನು ಸೆ ವಿಸಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ತೈಲ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿಸಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಇವರಿಂದ ಚಳಿಯು ಬಾಧೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆಯಾಸದಾಯಕ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇವುಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗೋದಿ, ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೊದಲಾದುದು. ಮತ್ತು ಉದ್ದು, ಮಾಂಸ, ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥ, ತಾಜಾ ಅನ್ನ, ಇವುಗಳು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಉಪಯುಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕಸ್ತೂರಿ, ಕೇಸರಿ, ಕೃಷ್ಣಾಗುರು, ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಧಲೇಪನ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ, ಉರುಟು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

## —: ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ :—

ಶಿಶಿರೇ ಶೀತಮಧಿಕಂ ರೌಕ್ಷ್ಯಂ ಚಾದಾನಕಾಲಜಂ ।
ವಿಶೇಷ ತಸ್ತು ತತ್ರೈವ ಹೇಮಂತಸ್ಯ ಮತೋವಿಧಿಃ ।

ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ (ಮಾಘ, ಫಾಲ್ಗುಣ) ಚಳಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆದಾನಕಾಲ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೂಕ್ಷತೆಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಂತೆಯೇ ಆಹಾರ ವಿಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ವರ್ಷಾ, ಈ ಮೂರು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ಕಾರ, ಈ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಟು, ತಿಕ್ತ, ಮತ್ತು ಕಷಾಯ, ಈ ರಸವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಶರದ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಧುರ, ಕಾರ ರಸವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಹೀಗೆ ಋತುವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶರತ್ ಮತ್ತು ವಸಂತ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷ ಮತ್ತು ಹೇಮಂತ. ಶಿಶಿರ, ಗ್ರೀಷ್ಮ, ವರ್ಷಾ, ಈ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಅಂದರೆ ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಗ್ರೀಷ್ಮ ವ ಶರದ್ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತ ಮತ್ತು ಹೇಮಂತ ಶಿಶಿರ, ವರ್ಷಾ, ವಸಂತ ಈ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಕಾರಕ ಅನ್ನಪಾನಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರಸಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆಯಾಯ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆ ಋತುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

## —: ದೋಷಯುಕ್ತ ಅನ್ನಪಾನಗಳು :—

" ಜಾತಸ್ಯಹಿಧ್ರುವಂ ಮೃತ್ಯುಃ —" ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದವನಿಗೆ ಸಾವು ತಪ್ಪದು. ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ದಿವಸ ಸಾಯಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ ಯಾವಾಗ ಸಾಯುವದು ? ಹೇಗೆ ಸಾಯುವದು ? ಎಂಬೀ ವಿಚಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಈ ಅನ್ನವು ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನು ಬಹಳ ದಿವಸ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಅಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವದು ನಿಜ. ಅನ್ನದ ಶುದ್ಧಾಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ತಿರ್ಯಗ್ ಜಂತುಗಳಿಗೆ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆ ವಿಚಾರ ಇದ್ದರೂ ಅತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷಗೊಡುವದು ಕಡಿಮೆ " ಮಾತುಬಲ್ಲವಂಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ; ಊಟ ಬಲ್ಲವರಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ. " ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಾವಗುಣವರಿತು ಸೇವಿಸುವದು ಅಗತ್ಯ ಆಗ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ

ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಸಾಧನೆಯು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಜನರು ವಿರಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ವಶಗಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳಿಗೊಡವಿಗೇ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ ಶ್ರೀಮಂತರಾದವರಿಗೆ ತಿಂಬುಂಬುವದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ತರತರದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿಂದರೆ ರೋಗವಾಗುವದೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞಾನವು ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ಒಂದುಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿದರೆ ದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ "ಶಾಕೇನ ವರ್ಧತೇ ವ್ಯಾಧಿ:" ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗವು ಎಂದೂ ಸಂಭವಿಸುವದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯಾಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗುವದಲ್ಲದೇ ಮರಣವಾದರೂ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಜಾಣನಾದವನು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವು ಸಂಯೋಗ ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವದು ಅವಶ್ಯ.

ಆನೂಪದೇಶದ ಅಂದರೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆಧಾನ್ಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆನೂಪದೇಶದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಮಲದ ದೇಂಟು, ಮೂಲಂಗಿ, ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಸಂಗಡ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಾನಿಕರವು.

ಮೀನದ ಮಾಂಸ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಿಲಚಿಮವೆಂಬ ಮೀನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಭೀಕರರೋಗವಾಗಿ ಮರಣದ ಸಂಭವವುಂಟು.

## -: ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ವಿರುದ್ಧವಾಗುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು :-

ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಹುರಳೀಕಟ್ಟು, ಮತ್ತು ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ, ಅಮಸೋಲ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಬೆಳವಲ, ಲಕುಚ, ಹುರುಳಿ, ನೆವಣಿ, ತೃಣಧಾನ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದಮೇಲೆ ಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೊದಲೇ ಆಗಲಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಿರುದ್ಧಾಶನವಾಗುವದು.

ಮೂಲಂಗಿ ಅಥವಾ ಹಸರುಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ತಪ್ಪದ ವಗ್ಗರಣಿ ಹಾಕಿದ್ದನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ವಿರೋಧವಾಗುವದು.

ಹಂದೀ ಮಾಂಸವನ್ನು ಏದದ ಮಾಂಸದೊಡನೆ ತಿಂದರೆ ವಿರೋಧವು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಚಿರ್ಚದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸವೂ ವಿರೋಧವು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯೊಡನೆ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಕುಸುಬೀ ಪಲ್ಲೆಯೊಡನೆ ಕುರಿಯ ಮಾಂಸ ಹಾನಿಕರ ಕಮಲಿನ ದೇಂಟ-ನೊಡನೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯ ಹಾನಿಕರವು ತಾರೀಕಾಯಿ. ಉದ್ದಿನಕಟ್ಟು ಅಥವಾ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕೂಡಿಸಿ ಯಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿಯಾಗಲಿ ತಿನಬಾರದು. ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಯಾಗಲಿ, ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತಾಳೀಹಣ್ಣಿನೊಡನೆಯಾಗಲಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಮೀನವನ್ನಾಗಲಿ, ಶುಂಠಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕುದಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರೀ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಕಿ ಪಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಅಂದರೆ ತಂಗಳು ಆದುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮೀನವನ್ನು ಕರಿದು ಉಳಿದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಕರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು.

## -: ಕ್ರಿಯೂವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ :-

ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿವಸಗಳವರೆಗಿಟ್ಟ ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಕೇರುಬೀಜವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಷ್ಣವಾದ ಪದಾರ್ಥ

ಸೇವಿಸಬಾರದು ಭಾಸ ಪಕ್ಷಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಶೂಲದ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಾರದು ಕಪಿಲಾ ಪಲ್ಯೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ತಯಾರಿಸಕೂಡದು.

ಖೀರು ಮದ್ಯ, ಮತ್ತು ಕಿಚಡಿ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಏಕತ್ರ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಚರ್ವಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಮತ್ತು ನೀರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಎಲ್ಲ ಸಮಬೆರಿಸಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿತಿಂದು ಮೇಲೆ ಆಕಾಶದಿಂದ ಬಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ.

:: ಮಧುಮೊದಲಾದವುಗಳ ಏಕತ್ರ ಸೇವನೆಯು ವಿರೋಧವು ::

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಮಲದ ಗಡ್ಡೆ, ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಖಜ್ಜೂರ ಮದ್ಯ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ದ್ರಾಕ್ಷೀಮದ್ಯ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಮದ್ಯ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿರೋಧವಾಗುವದು.

ಪಾಯಸವನ್ನು ಉಂಡು ಮೇಲೆ ಶರಬತ್ ಕುಡಿದರೆ ವಿರೋಧವು. ಅರಿಷಿಣ ಪಲ್ಲೆಯನ್ನು ಸಾಸುವಿಯ ಯಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ವಿರೋಧವು ತಿಲಕಲ್ಕದಲ್ಲಿ ತಯಾರುಮಾಡಿದ ಹೀರೇಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅಪಾಯವು ಬಲಾಪಕ್ಷಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ವಾರುಣೀ ಮದ್ಯದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವದು ವಿರೋಧವು ಮತ್ತು ಅದೇ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಣ್ಣಉದ್ದು, ಅಥವಾ ಗಂಜಿಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಾನಿಕರವು ಬಲಾಪಕ್ಷಿಯ ಮಾಂಸ ವನ್ನು ಹಂದಿಯ ಚರ್ವಿಯೊಡನೆ ಹುರಿದು ತಿಂದರೆ ತತ್ಕಾಲವೇ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿಯು.

ಕೌಜುಗದ ಮಾಂಸ, ನವಿಲ ಮಾಂಸ, ಉಡದ ಮಾಂಸ, ಲಾಮಾಪಕ್ಷಿ ಮಾಂಸ, ಕಪಿಂಜಲದ ಮಾಂಸ, ಇವುಗಳನ್ನು ಔಡಲ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಬೆಂಕಿ ಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿ, ಅಥವಾ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ರೋಗೋತ್ಪಾದಕರವು ಹಾನಿಕಾರಕವೂ ಆಗಿದೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು - ಅಥವಾ

ಕಾಯಿ (ಕಚ್ಚಾಕಾಯಿ) ತಿಂದು ಮೇಲೆ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಷದಂತೆ ಅಪಾಯವಾಗುವದು

ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯತಿಂಬುಂಬುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ವಿರುದ್ಧ, ಕ್ರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ವಾಗುವದುಂಟು, ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು, ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು, ಆಯಾಯ ದೋಷಗಳನ್ನರಿತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಹೊದರೆ, ಯಾವ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಿಲುಕದೇ ಚಿರಕಾಲ ಬಾಳಿ ಬದಕುವನು.

: ಮುಗಿಸುವ ಮಾತುಗಳು :

ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಐಶ್ವರ್ಯವು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಸದಾ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವ ಮಮತೆಯ ಮಡದಿ ಇರಲಿ, ಮುದ್ದಾಗಿ ಮಾತ ನಾಡುವ ಮೋಹಕ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ. ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಮಾತಾಪಿತೃ ಗಳಿರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಬುಂಬುವ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸಂಗ್ರಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಲಿ, ಗುಡ್ಡದಗಾತ್ರ ದುಡ್ಡಿನ ನಿಧಿಯಿರಲಿ ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ದೇವೇಂದ್ರನಂತೆ ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯ ಸುಶೋಭಿತನಾಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದೆಲ್ಲವೂ ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ್ಗೆ ಅನ್ನವು ಅಸಹ್ಯವಾಗುವಂತೆ; ವಾರ್ಧಕ್ಯದಲ್ಲಿ ವನಿತೆಯು ವಿಷವಾಗುವಂತೆ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತು ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ತೋರುವುದು ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವನ ಮೊದಲನೇ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಅಭಿಲಾಷೆ ಕಡಿಮೆ ಸರಕಾರವು ಸರ್ವರ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಉದಾರ ಮನದಿಂದ ಸಕಲ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅಪಾರಧನವನ್ನು ನೀರಿನಂತೆ ಸೂರೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಜನರು ಅತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸರ್ವರೂ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಾಗ-ಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅದರ

ಅಭ್ಯಾಸವು ತಕ್ಕಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿ P. U. C. ಯಿಂದ M. A. ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಪರಿವಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಯಾಗಬೇಕು ಹೀಗೆ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣಕೊಡುವದರಿಂದ ಭಾರತೀಯರದೇ ಆದ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಬದುಕಿ ಬಾಳಿ ಉಳಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯಭಾಗಿಗಳಾಗುವರು ಈ ಪರಿಹಾರದಿಂದ ಪದವೀಧರರು, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ (ದವಾಖಾನೆಗೆ) ತೆತ್ತಬೇಕಾದ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯವೂ ಅವರಿಗೆ ಆಗಬಲ್ಲದು

## ....ಃ ರೋಗದ ರಾಜ್ಯ ಃ....

ಹಿಂದಿನ ಜನರಂತೆ-ಇಂದಿನ ಜನರ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಕಾಲವು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕರಾಲವಾಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇವೆ-ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ಓದುಗರ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ನಡೆದಿದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಾಡಿಗಾಗಿ ವಿಧವಿಧ ಉದ್ಯೋಗ ಕಲಾ ಕುಶಲತೆಗಳು ಹೊಚ್ಚಹೊಸವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಹತ್ತಿವೆ ಮಾನವನಿಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ನೆಲವು ಸಾಲದಾಗಿದೆ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸರಿಸಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವು-ದಲ್ಲದೇ ಅದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಿವಾಸಿಸುವದೂ ನಡೆದಿದೆ ಇದಕ್ಕೂ ತೃಪ್ತಿ-ಯಾಗದೇ ಆಕಾಶದತ್ತ ನೆಗೆದು ಚಂದ್ರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವರು ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಮಹತ್ತರ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ-ಯು ವಿಕೃತವಾಗಿ ವಾತಾವರಣವು ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎತ್ತನೋಡಿದರತ್ತ ವಿಧವಿಧ ಕಾರಖಾನೆಗಳು ತುಂಬಿಹೋಗಿವೆ ಕಾರಖಾನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ನೀರು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವದು ನೈಲಾನ ಬಟ್ಟೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್-ಕಾಗದ ಮೊದಲಾದ ಮಿಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ನೀರು ಬೇಕೆಬೇಕು ಇಂಥ ಕಾರಖಾನೆಗಳು ಬಹುತರವಾಗಿ ನದಿಗಳ ತೀರವನ್ನೂ ಸರೋವರ-ಸಮುದ್ರಗಳ ದಡವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವಿಷಮಯವಾದ ಹೊಲಸುನೀರಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನ

ಉಗಿಯೂ ಕೂಡ ವಿಷಮಿಶ್ರಿತವಾಗುವದಲ್ಲದೇ ಮೇಘಗಳು ಮಲಿನವಾಗಿ ನಿರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ ಇದರಿಂದ ಮಳೆಗರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹ್ರಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಹಿಮಾಲಯದಂತಹ ಹಿಮಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮವರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಯ ಅಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿರುವೆವು; ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಭಾವವಾದುದುಂಟು ದುರ್ಬಲ ಮೇಘಗಳ ಅಲ್ಪವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಸ್ಯಸಮೃದ್ಧಿಗೆ ಆಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆಬಂದರೂ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸತ್ವಹೀನವಾಗಿದೆ "ಯಥಾನ್ನಂ ಗೃಹ್ಯತೇ ನಿತ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ತಾದೃಷೀ ಪ್ರಜಾ" ಎಂಬಂತೆ ಅಲ್ಪಶಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಶಕ್ತಿ ಹೀನವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಅನೇಕ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗುವದು ಹೀಗೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗಲು ಇದು ಮೊದಲನೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಅನರ್ಥವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಗೋಚರವಾದಾಗ ಅವನಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಾಯವು ಸಿಕ್ಕುವುದು ಆದರೆ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ಎರಡನೇಯ ದೋಷಜನ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ದೇವರೇ ಸಮರ್ಥ ನಾಗುವನು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಹಾಗೆ ಮಾತುಮಾತಿಗೆ ಭೀಕರ ಯುದ್ಧ ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಕಳೆದ ಐವತ್ತು ವರುಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ಎರಡು ಮಹಾಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡುದುಂಟು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಆಳರಸರು ರಾಜ್ಯವನ್ನಾಳಲು ಚತುರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಸಾಮ, ದಾನ, ಭೇದ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಮೊದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವೈರವು ಹರಿಯದಿರುವಾಗ್ಗೆ ದಂಡೋಪಾಯವನ್ನು (ಯುದ್ಧವನ್ನು) ಹೂಡುತ್ತಿದ್ದರು ಈಗ ಹಾಗಲ್ಲ ಮೊದಲು ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಯುದ್ಧವು ಘುತ್ತೆಂದು ಉದ್ಭೂತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮೋಗುಣ, ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಅತೃಪ್ತಿ, ಅಶಾಂತತೆ ಅತಿಪ್ರಸರಣ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮೇರೆದಪ್ಪಿ ಮೀರಿರುವದು ಈಗಿನ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲಿನವರ ಯುದ್ಧಕ್ಕೂ ಈಗಿನವರ ಯುದ್ಧಕ್ಕೂ ಮಹದಂತರವಿದೆ ನೈತಿಕ ಮಟ್ಟವು ಅಧಃಪತನ ಹೊಂದಿದಾಗ್ಗ ಮಾತ್ರದಂಡ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲಿನವರು ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು, ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣ ಸಮಯ ಒದಗಿದರೂ ನೀತಿಯ ಮಾತನ್ನುಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಶತ್ರುವಿನ ಸಂಗಡ ಸಮರ ನಡೆದಾಗ ಅವನ ರಥದ ಗಾಲಿಯು ಮುರಿದರೆ, ಮತ್ತು ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ಖಡ್ಗವು ಕಳಚಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಶತ್ರುವಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಕ್ಷಣಕಾಲ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿಯು ಸುಧಾರಿಸಿದಾಗ ಪುನಃ ಅವನನ್ನು ಸಮರಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಇದಕ್ಕೆ ಧರ್ಮಯುದ್ಧವೆಂದು ಅನ್ನುವುದುಂಟು ಇದನ್ನು ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾ ಭಾರತದಂಥ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಓದಬಲ್ಲೆವು ಈಗಿನ ಸಮರ ಸನ್ನಿವೇಶವೇ ಬೇರೆ ಅ್ಯಟಂಬಾಂಬ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಬಾಂಬ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೂರ ದಾಳಿಗಳಿಂದ ನಿರಪರಾಧಿಗಳಾದ ಪಶು, ಶಿಶು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ದವಾಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೀಡಾದ ರೋಗಿಗಳು ಇವರುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾಂಬು ಎಸೆಯುವದೇ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲಿನವರು, ಬಿಲ್ಲು-ಬಾಣಗಳಿಂದ, ಖಡ್ಗ-ಕಠಾರಿಗಳಿಂದ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು ಶೂರತನದ ಸಾಹಸವಾಗಿತ್ತು ಇದು ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಕಾರಣ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ

ಈಗ ಹಾಗಲ್ಲ"ಮಳೆ ನಿಂತರೂ ಮರದ ಹನಿನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ"ಎಂಬನಾಣ್ನುಡಿ ಯಂತೆ ಎರಡನೇ ಯುದ್ಧನಿಂತು ಇಂದಿಗೆ ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರುಷ ಮುಗಿದರೂ ಆಗಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ಅ್ಯಟಂಬಾಂಬಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ದೂರಾಗಿಲ್ಲ ವೆಂದು ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ವಾರ್ತೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವದು ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲಯುದ್ಧೋಪಜೀವಿಗಳು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಒಳಪಟು ಈಗಲೂ ಎಡಬಿಡದೇ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇಸ್ರೇಲ ವಿಯಟ್ನಾಂದಂಥ ಕಲಹಾಸಕ್ತ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುತ್ತಿರವ ಯುದ್ಧದ ಕಾರ್ಮೋಡಗಳಿಂದ ಸಿಡಿದೆದ್ದ ವಿಷವಾಯುವು ವಿಶ್ವದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ವಿಸ್ಫೋಟಗೊಳಿಸುವ ಬಾಂಬುಗಳ ವಿಷದ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ನೀರು ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಉಪ್ಪು ಸಹ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ; ವೃಷ್ಟಿ ವರ್ಷಣವೂ ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿರುವದಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆವಷ್ಟೇ ಇಂಥನೀರಿನಿಂದಾಗಿ ಪೃಥ್ವಿಯು ನಿರ್ವೀರ್ಯವಾಗಿದೆ; ಔಷಧಿಗಳು ನಿರಸವಾಗಿವೆ; ವಿರಸವಾದ ಆಹಾರ-ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯು ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರರೋಗಗಳ ಉದ್ಭವವು ಆಗಹತ್ತಿದೆ.

ಈಗಿನ ವಿಷಪೂರಿತ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಅತೃಪ್ತಿ, ಅಶಾಂತತೆ-ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಾನವನ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಂಥ ಆಹಾರವೋ ಅಂಥ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಶಮ, ದಮ, ಸೌಜನ್ಯ, ಸುವಿಚಾರಾದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಲಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ-ಬೇಕು ಶರೀರ ಸದೃಢವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಶುದ್ಧ, ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಆಹಾರಾದಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸುಸಮಯಕ್ಕೆ ಒದಗಬೇಕು ಆದುದರಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ದಿನಚರ್ಯೆ ರಾತ್ರಿಚರ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿನಿತ್ಯನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸುಖಿಯಾಗಿ ಬಾಳಿ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಅಂದರೆ ಶತಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು; ತನ್ಮೂಲಕ ಲೋಕ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಮೂಲ್ಯಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ನಿರತನಾಗುವನು.

" ಗುರುದೇವಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಶಾರದಃ ।
ಕೃತವಾನ್ ಕೃತಿರತ್ನಂ ಚ ವಿದ್ವಜ್ಜನ ಸುಸಮ್ಮತಂ ॥
ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯಮಿದಂ ಪೂರ್ಣಂ ಪೂರ್ಣಂಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಂಚಪೂರಕಂ ।
ಸರ್ವೇಜನಾಶ್ಚ ಸುಖಿನೋ ಭುವಿ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ ॥

— ಸಂಪೂರ್ಣವಾದದು —